



**PROGRAMME RANDOS DOUCES DES  
MARDIS DU 1° SEMESTRE 2019**

Dates	Animat.	Lieux	Déniv	P	T	Niv.	Marches	Trajets 'Aller'	
06 01 19 17 h 00	Tous	Galette des Rois / Restaurant de l'Espace Pagnol 13180 Gignac la Nerthe (jour de l'Epiphanie!)	Incontournable rendez-vous annuel où nous avons tous le plaisir de nous retrouver 'gourmands'						
08 01 19 9 h 00 R	Bernard	Aller-retour Carro / Les Laurons au départ du parking centre de bord de mer. (IGN 3144 OT)	100 m	P1	T1	RD	8 kms	22 kms 0 h20	
29 01 19 9 h 00 R	Bernard	Boucle au départ du parking de la carrière de Valtrède (IGN 3144 OT)	130 m	P1	T1	RD	9 kms	10 kms 0 h15	
12 02 19 9 h 00 R	Bernard	Aller-retour le long du canal du Bolmon 13170 Marignane (IGN 3144 OT)	50 m	P1	T1	RD	9 kms	3,5 kms 0 h10	
26/02/19 9 h 00 R	Bernard	Aller-retour au Fort de Niolon Haut au départ du parking du Plateau du Médecin (IGN 3145 ET)	160 m	P1	T1	RD	8 kms	8 kms 0 h10	
12 03 19 9 h 00 R	Bernard	Boucle sur le site de St Blaise et la Forêt de Castillon Parking D51 / 13920 St Mitre L. R.(IGN 3144 OT)	120 m	P1	T1	RD	11 kms	26 kms 0 h25	
26 03 19 9 h 00 E	Bernard	Aller-retour plage de la Couronne 13117 / Ste Croix (IGN 3144 OT)	100 m	P1	T1	RD	8 kms	22 kms 0 h20	
09 04 19 9 h 00 E	Bernard	Boucle / La Touloubre / 13450 Grans (IGN 3143 OT)	150 m	P1	T1	RD	10 kms	34 kms 0 h38	
23 04 19 9 h 00 E	Bernard	Source de Marthe. Les Barnouins 13170 Les Pennes Mirabeau. (IGN 3145 ET)	180 m	P1	T1	RD	7 kms	8 kms 0 h10	
07 05 19 9 h 00 E	Bernard	La Tour César / Aller-retour (IGN 3244 ET) Aix / D10 / à gauche cote 342 (pyl.) → réserve d'eau.	150 m	P1	T1	RD	10 kms	36 kms 0 h50	
21 05 19 9 h 00 R	Bernard	L'Infernet au départ de la rue du Kaolin 13127 Vitrolles (IGN 3145 ET)	60 m	P1	T1	RD	7,5 kms	8 kms 0 h12	
30 05 au 02 06 19	Colette	Week-end de l'Ascension / Domaine Lou Capitelle 07200 Vogue (randos du club les 31 05 & 01 06)	Visite grotte Chauvet / Canoë sur l'Ardèche / Sauna-Hammam				185 kms	2 h15	
04 06 19 9 h 00 E	Bernard	Aller-retour Le Jaï /13700 Marignane (IGN 3144 OT)	50 m	P1	T1	RD	10 kms	8 kms 0 h15	
18 06 19 9 h 00 E	Bernard	Boucle Bimont / les Infernets. Parking du barrage (IGN 3244 ET)	120 m	P1	T1	RD	7 kms	38 kms 0 h55	
23 06 19 8 h 30	Lucienne	Fête du Club : Manade Cavallini – Mas de Pioch 13460 Stes Maries de la Mer	Rendez-vous festif annuel Covoiturage habituel du trajet				105 kms	1 h30	
29 au 30 06 19	Colette	Week-end Montagne / Col du Palastre (2278m) avec accompagnateur et Forêt de Poligny avec Emile	La Crémaillère 05500 St Bonnet en Champsaur				195 kms	2 h15	

**Contacts téléphoniques:**(animateurs et membres du Bureau):

- **Patrick:** 06 21 30 12 08 - **Alain :** 06 79 30 26 85 - **Bernard:** 06 47 90 47 54 - **Colette:** 06 60 59 56 08
- **Emile :** 06 33 66 81 97 - **Évelyne :** 06 81 12 94 05 - **Henri :** 06 35 45 08 14 - **Janine :** 06 83 67 80 71
- **Jean-Claude :** 06 51 39 20 76 - **Lucienne :** 06 17 26 12 60 - **Marc :** 07 81 77 50 72

**Rappel des codifications de difficultés**

- Pénibilité :** **P1** / chemin ou sentier à faible pente / dénivelé inférieur à 300m / 3 à 5 h de marche. (**Randonneur Débutant**)  
**P2** / pente forte, rocailleuse / dénivelé compris entre 300 et 600m / 5 à 6 h de marche. (**Randonneur Moyen**)  
**P3** / pente forte, rocailleuse / dénivelé supérieur à 600m / plus de 6 h de marche. (**Randonneur Confirmé**)
- Technicité :** **T1** / chemin ou sentier facile (**RD**)  
**T2** / sentier passant par des ressauts faciles, éboulis et/ou corniches demandant attention (vertige). (**RM**)  
**T3** / sentiers passant des ressauts rocheux délicat, pouvant être équipés de câbles ou de chaînes et requérant une grande attention et une indifférence au vertige. (**RC**)

**Rendez-vous "covoiturage" participatif sur le parking Georges Carnus (stade) de Gignac-la-Nerthe.**

**Nota :** **R** = reconnue / **E** = estimée