



**PROGRAMME RANDOS DES
VENDREDIS DU 1^o 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'						
11 01 19 8 h 30	Janine	Plage des Tamaris / 13960 Sausset les Pins (IGN 3144 OT)	120 m	P1	T1	RD	10 kms	17 kms 0 h16	
25 01 19 8 h 30	Emile	Le Mur des Abeilles / 13250 Cornillon-Confoux (IGN 3143 OT)	200 m	P1	T1	RD	12 kms	35 kms 0 h45	
08 02 19 8 h 30	Marc	Aqueduc de Roquefavour / 13122 Ventabren Le Camp Marius (IGN 3143ET)	160 m	P1	T1	RD	12 kms	24 kms 0 h24	
22 02 19 8 h 30	Janine	Le Rove / L'Estaque / Parking Centre Cial 13740 Le Rove (IGN 3145ET)	400 m	P2	T1	RM	13 kms	6 kms 0 h10	
08 03 19 8 h 30	Marc	Massif du Tallagard / 13300 Salon de Provence (IGN 3143OT)	250 m	P2	T1	RD	15 kms	44 kms 0 h40	
22 03 19 8 h 30	Janine	Boucle au départ de 13930 Aureille (IGN 3043OT & 3143OT)	300 m	P1	T1	RD	12 kms	60 kms 0 h50	
05/04/19 8 h 30	J. Claude	Les Baïsses / 13680 Lançon de Provence (IGN 3143OT & 3144OT)	280 m	P1	T1	RD	12 kms	28 kms 0 h32	
19 04 19 8h30	Emile	Boucle au départ de 83136 / Rocbaron : Le Trou du Bœuf (IGN 3445OT)	210 m	P1	T1	RM	15 kms	95 kms 1 h13	
03 05 19 8h30	J. Claude	Boucle au départ de 13720 La Bouilladisse (IGN 3244ET)	240 m	P1	T1	RD	11 kms	42 kms 0 h41	
17 05 19 8 h 30	Marc	L'Hermitage de St Jean du Puy au départ de 13530 Kirbon (IGN 3344OT)	350 m	P2	T2	RM	12 kms	48 kms 0 h46	
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	
14 06 19 8 h 30	Emile J. Claude	Sortie festive de la fin de saison. <i>Le lieu sera précisé ultérieurement.</i>	m	P	T	RD	kms	kms h	
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	
05 07 19 7 h 00	Janine	Marche aquatique dans le Toulourenc. (IGN 3140 ET)	250 m	P2	T1	RD	9 kms	135 kms 2 h00	

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.