



**PROGRAMME RANDOS DES
DIMANCHES DU 1° SEMESTRE 2019**

Dates	Animat.	Lieux	Déniv.	P	T	Niv.	Marche	Trajets 'Aller'			
05 01 19 8 h 00 (S)	Patrick	La Crête des Cotes / au nord de 13410 Lambesc Parking D 67a (IGN 3143 ET – 3243 OT)	330 m	P1	T1	RD	12 kms	45 kms	0 h55		
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'								
12 au 13 01 2019	Colette	Week-end Raquettes / avec 2 accompagnateurs agréés	Hôtel Soleil des Neiges 04400 Le Sauze (04 92 81 05 01)				225 kms	2 h45			
20 01 19 8 h 00	J. Claude	Vallon de Combrès / 84580 Oppède le Vieux (IGN 3142 OT)	700 m	P3	T2	RC	12 kms	73 kms	1 h05		
03 02 19 8 h 00	Emile	Le Vallon de la Figuière 13119 St Sournin (IGN 3244 ET)	425 m	P2	T2	RM	12 kms	32 kms	0 h40		
17 02 19 8 h 00	Henri	La Pyramide de Cassini / 83200 Le Revest-les-Eaux (IGN 3345 OT & 3346OT)	520 m	P2	T1	RM	12 kms	90 kms	1 h25		
03 03 19 8 h 00	Alain	Le Vallon de St Barthélémy / 83690 Salernes (IGN 3443 OT)	500 m	P2	T2	RM	14 kms	106 kms	1 h40		
17 03 19 8 h 00	Alain	Falaise du Devenson / Parking de la Gardiole Route de Cassis / D559 (IGN 3145 OT)	700 m	P2	T3	RC	14 kms	45 kms	1 h00		
31 03 19 8 h 00	Patrick	La Roque des Bancs / 84480 Lacoste (IGN 3142 OT & 3143 OT)	480 m	P2	T2	RM	12 kms	84 kms	1 h09		
14 04 19 8 h 00	Henri	Boucle au départ de :84240 Cabrières d'Aigues (IGN 3242 OT-3243 OT)	750 m	P2	T2	RC	14 kms	60 kms	1 h00		
28 04 19 8 h 00	Patrick	Le Lac de la Bonde / 84000 La Motte-d'Aigues (IGN 3143 OT)	400 m	P2	T2	RM	13 kms	60 kms	1 h00		
12 05 19 8 h 00	Henri	Les Béguines / Massif de la Sainte Baume Hôtellerie / 83840 Le Plan d'Aups (IGN 3345 OT)	550 m	P2	T2	RC	14 kms	74 kms	1 h10		
25 05 19 8 h 00 (S)	Emile	Les Gorges de Trévans / 04270 Estoublon (IGN 3441 OT)	600 m	P2	T2	RM	12 kms	118 kms	1 h42		
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			
09 06 19 8 h 00	Alain	La Grotte du Grosibou / Garlaban / au départ de : 13360 Roquevaire (IGN 3245ET)	700 m	P3	T3	RC	15 kms	46 kms	0 h45		
23 06 19 8 h 30	Lucienne	Fête du Club : Manade Cavallini – Mas de Pioch 13460 Stes Maries de la Mer (37 € / personne)	Rendez-vous festif annuel Covoiturage habituel du trajet				105 kms	1 h30			
29 au 30 06 2019	Colette	Week-end Montagne / Col du Palastre (2278 m) 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
- **Émile:** 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 du Collège Saint Louis de Gignac-la-Nerthe.