



# RANDO du JEUDI

## PROGRAMME du 1er TRIMESTRE

SAISON 2019-2020

[www.formedetente.org](http://www.formedetente.org)

### **26 septembre: La côte bleue entre mer et colline**

Départ du port de Sausset par la côte jusqu'à la roselière, puis contourner le Grand Vallat  
Aller jusqu'au « panorama » puis revenir par le brulot. Prévoir baignade

10,5 km et 240 m de dénivelé

covoiturage 2 euros

**RDV 9h15 pour un départ à 9h30**

### **10 octobre : Péliissanne vers la table d'orientation**

Départ du centre du village au moulin Jean Bertrand

On traversera plusieurs fois le canal de Craponne et on remontera vers le nord

10 km et 150 m de dénivelé

covoiturage 3 euros

**RDV 9h15 pour un départ à 9h30**

### **14 novembre: Berre bord de l'étang**

Départ de la cave coopérative vers l'étang et retour le long de l'Arc

11 km et 50 m de dénivelé

covoiturage 2 euros

**RDV 9h15 pour un départ à 9h30**

### **8 décembre: plateau de Vitrolles**

C'est une rando du jeudi... faite un dimanche, avec Louis comme guide, et Max comme accompagnateur... pour que tous les randonneurs de Forme et Détente se retrouvent .

12 km pour 200 m de dénivelé

covoiturage 1 euro

**RDV 9h pour un départ à 9h15**

*Participation au covoiturage (à la discrétion du chauffeur) en fonction du nombre de km aller/retour*

*0 à 35 km : 1 euro ; 36 à 70 km : 2 euros ; 71 à 100 km : 3 euros ; 101 à 150 km : 4 euros ; 151 à 200 km : 5 euros . Frais d'autoroute non inclus*

***Et, n'oubliez pas vos chaussures de randonnée***

Tel : Max 07 87 14 43 83 Avec Patrick et Bernard

***Pour chaque randonnée rendez- vous le JEUDI matin au parking des bruyères***

***Tenue du randonneur !! Lisez ou relisez le règlement sur le site***

LE BUREAU