



RANDONNÉE du DIMANCHE

PROGRAMME 1er TRIMESTRE

SAISON 2021-2022

<https://www.formedetente.org/>

Inscription sur le site obligatoire pour cause de COVID

19 SEPTEMBRE : LES AIGUIERS ST SATURNIN LES APT

Départ : au dessus de St Saturnin route de Sault

Distance: 14,5 km

Dénivelé cumulé: 500m

Durée effective de marche: 5h30

Niveau de difficulté: P2 – T1

Covoiturage : 4€

Accompagnateur: Rémi tél 04 42 88 01 88 (06 28 76 30 50)

17 OCTOBRE : LES CALANQUES SUGITON MORGIOU

Départ de Luminy

Distance :13 km

Dénivelé cumulé : 400 m

Durée effective 5h

Niveau de difficulté : P2 – T3 (car une échelle à monter et une dalle de pierre à descendre)

Covoiturage : 3€

Accompagnatrice: Nadine Tél. 06 87 50 26 10

7 NOVEMBRE:

Départ : Ensues « La Caucarrière »

Distance : 11,5 km

Dénivelé cumulé : 580 m

Temps de marche : 4 h

Difficulté : P2 – T2

Covoiturage : 1€

Accompagnateur: Pierre Tél. 04 42 88 35 88 / 06 75 79 26 50

12 DECEMBRE PLATEAU DE VITROLLES

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

Départ de Sarragousse

Distance : 11 km

150 m de dénivelé

Niveau : P1 – T0 Venez nombreux pour ce moment de partage entre les 2 groupes

covoiturage 1 euro

Accompagnateurs : Louis Tél 04 42 79 39 61 (06 23 14 12 83) et Pascal 06 81 00 20 21

RDV 9h pour un départ à 9h15

ET N'OUBLIEZ PAS LES RANDOS DU JEUDI

Proposition participation au covoiturage (à la discrétion du chauffeur)

0 à 35 km: 1€ / 36 à 70 km: 2€ 71 à 100km: 3€ / 101 à 150km: 4€ / 151 à 200 km: 5€

Frais d'autoroute non inclus

Classement suivant Guide randonnée Edisud:

P1 = Sentier ou chemin plat sur terrain souple (ex : Autour de Mazan)

P2 = Long trajet avec dénivellations fréquentes (ex : La glacière au départ de St Pons)

P3 = Sentier dans des éboulis mal stabilisés (ex : les crêtes des alpilles)

T0 = pas de difficulté technique (ex : autour de Mazan)

T1 = Sentier en balcon ou passant dans des rochers près d'escarpements (ex : les balcons de la Ste Victoire)

T2 Sentier gravissant des ressauts rocheux faciles et exposés demandant un minimum d'attention (ex : Les calanques vers la corniche de l'Essaïdon)

T3 = Ressauts rocheux parfois équipés de câbles ou de chaînes demandant une grande attention (ex : passages entre Sugiton et Morgiou)

Pour chaque Randonnée rendez vous le dimanche matin à 8h 30 pour un départ à 8h 45 sauf indication contraire parking des Bruyères. Tenue du randonneur !! Lisez ou relisez le règlement.

LE BUREAU