

Mail : randotourves@gmail.com  
 Site Internet : www.randotourves.fr



(Association affiliée à la FFRP Adhérent N° 06265)

## Programme du 2<sup>o</sup> trimestre de la saison 2018/2019 (janvier/février/mars)

jour	date	Départ	Massif/commune	libellés	durée	distance	dénivelé	difficulté	animateur	covoiturage
dimanche	6-Jan	8h30	CUGES LES PINS	LE CRUVELLIER	5H	12KMS	600M	MOYENNE	JEAN YVES	3.00 €
dimanche	20-Jan	8h30	LE THOLONET	LES BARRAGES	5H	15KMS	450M	MOYENNE	GERARD	1.50 €
dimanche	3-Feb	8h30	LASCOURS	LE MONT DU MARSEILLAIS	5H	12KMS	750M	DIFFICILE	FRED	2.50 €
dimanche	17-Feb	8h30	CEYRESTE	LA FONT BLANCHE	5H	14KMS	500M	MOYENNE	JEAN YVES	4.00 €
dimanche	3-Mar	8h30	BANDOL	LE GROS CERVEAU	5H	16KMS	700M	DIFFICILE	PAUL	6.00 €
dimanche	17-Mar	8h30	OLLIOULES	LES CUVES DU DESTEL	5H30	15KMS	600M	DIFFICILE	GERARD	2.00 €
dimanche	31-Mar	8h30	CORRENS	<b>COHESION: une rando avec DADDY et une avec EVELYNE dans le vallon de Sourn.A midi apéro offert par le club</b>						1.50 €

jour	date	Départ	Massif/commune	libellés	durée	distance	dénivelé	difficulté	animateur	covoiturage
mardi	15-Jan	13h30	BRAS	LA COLLINE DU DEFFEND	3H	9KMS	300M	MOYENNE	CATHERINE	0.50 €
mardi	29-Jan	8h30	CASSIS	LES CALANQUES	5H00	14KMS	560M	MOYENNE	PAUL	4.00 €
mardi	12-Feb	13h30	ROUGIERS	LE MONT PIEGU	3H	9KMS	300M	MOYENNE	CATHERINE	1.00 €
mardi	26-Feb	8h30	la roque d'Anthéron	LE CHAPELLE ST ANNE	5H00	15KMS	500M	MOYENNE	EVELYNE	4.5
mardi	12-Mar	13h30	NANS LES PINS	LE VALLON DES POMMIERS	3H00	9KMS	300M	MOYENNE	CATHERINE	1.00 €
mardi	26-Mar	8h30	KIRBON	LE REGAGNAS	5H00	14KMS	630M	MOYENNE	LOUIS	2.00 €

jour	date	Départ	Massif/commune	libellés	durée	distance	dénivelé	difficulté	animateur	covoiturage
vendredi	4-Jan	13H30	TOURVES	JAS DE RODAS	2H30	6.5	170M	facile	PIERRE/LUCIEN	0.00 €
vendredi	11-Jan	13h30	TOURVES	<b>COHESION: vin chaud préparé par FRED et DADDY (participation de 2,5 €), petite rando facile avec CATHERINE</b>						0.00 €
vendredi	18-Jan	13H30	BRAS	LE TOMBREAU	2H30	6.6KMS	150M	facile	EVELYNE	1.00 €
vendredi	25-Jan	10h00	AMPUS	NOTRE DAME DE SPELUQUE	4H00	8,5 kms	200m	facile	FABIENNE	4.00 €
vendredi	1-Feb	13H30	OLLIERES	LE CHÂTEAU	3H00	7KMS	130M	facile	DADDY	1.00 €
vendredi	8-Feb	9H00	ST MAXIMIN	VALLON DES ALLEES	3H00	9KMS	210M	facile	PAUL	1.00 €
vendredi	15-Feb	13H30	LA ROQUEBRUSSANE	LES LAOUCIENS	3H00	6.5KMS	160M	facile	FRED	1.00 €
vendredi	22-Feb	10h00	SIGNES	L'ELEPHANT DE PIERRE	3h00	6KMS	120m	facile	FABIENNE	2.5
vendredi	1-Mar	13H30	RIANS	FONT DE CAUSSE	3H	7KMS	190M	facile	PIERRE/LUCIEN	2.00 €
vendredi	8-Mar	13H30	BELGENTIER	GROTTE AUX SANTONS	3H	6.6KMS	250M	facile	DADDY	1.5
vendredi	15-Mar	13H30	BRAS	LE GRAND TEMPLE	3H	8KMS	160M	facile	PIERRE/LUCIEN	1.00 €
vendredi	22-Mar	10h00	TAVERNES	NOTRE DAME DE BELLEVUE	3h30	7kms	190M	facile	FABIENNE	2.00 €
vendredi	29-Mar	13H30	PUGET VILLE	ST PHILOMENE	3H	6KMS	170M	facile	DADDY	2.00 €

### Petits rappels :

Codage des difficultés :

**Vert** : facile : 2 à 4 h de marche, moins de 300 m de dénivelé

**Bleu** : moyenne : 3 à 5 h 30 de marche, dénivelé de 200 m à 600 m

**Rouge** : difficile, de 4 à 7 h de marche, dénivelé de 600 m et plus

**Noir** : pour les marcheurs expérimentés et sportifs

**-Lieu de rendez-vous :** 15 mn avant le départ sur le parking devant l'ancienne coopérative de TOURVES

-En cas de pluie : sortie annulée, en cas de temps incertain veuillez appeler l'animateur

-Une sortie peut être annulée si l'animateur juge que toutes les conditions de sécurité ne sont pas réunies. Il peut éventuellement proposer une sortie de remplacement.

-En cas de vigilance orange, la randonnée sera annulée.

-Les chaussures de randonnée sont obligatoires

-N'hésitez pas à utiliser des bâtons de marche

-N'oubliez pas d'apporter de l'eau en quantité suffisante et votre nourriture.

-Ayez toujours sur vous votre Licence FFRP, votre carte vitale et la fiche de renseignements pour les secours.

-Avoir un sifflet dans sa poche est conseillé.

### Téléphones des animateurs

<b>Catherine</b>	06 15 08 35 59	<b>Daddy</b>	06 52 96 49 97
<b>Evelyne</b>	06 74 89 74 26	<b>Fred</b>	06 83 66 47 28
<b>Gérard</b>	06 82 18 51 54	<b>Lucien</b>	06 47 57 50 86
<b>Jean yves</b>	06 87 84 19 56	<b>Fabienne</b>	06 70 15 58 85
<b>Paul</b>	06 18 21 63 21	<b>Pierre</b>	06 15 17 14 26
<b>Daniel</b>	06 08 27 35 61	<b>Louis</b>	06 10 75 24 63