

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



(Association affiliée à la FFRP Adhérent N° 06265)

secrétariat: Christine au 06 46 08 24 60

Programme du 1^{er} semestre de la saison 2021/2022 (juillet-août-septembre-octobre-novembre-décembre)

jour	date	Départ	Massif/commune	libellés	dénivelé	durée	distance	difficulté	animateur	covoiturage
dimanche	12-sept.	8h30	st CYR SUR MER	Le sentier du littoral	300	5H00	14	moyenne	Gérard	4,00 €
dimanche	26-sept.	8h30	Bagnol en foret	les gorges du blavet	500	5h00	14	moyenne	Richard	6,00 €
dimanche	10-oct.	8h30	Le Revest	la pyramide de Cassini	740	5h00	14	difficile	Fred	3,00 €
dimanche	24-oct.	8h30	La Ciotat	Le sémaphore	650	5h00	13	moyenne	Jean Yves	3,50 €
dimanche	7-nov.	8h30	Le pont Mirabeau	Le pont Mirabeau	500	5h00	14	Difficile	Gérard	3,00 €
dimanche	21-nov.	8h30	ST Baume	Brancaille	650	6h00	15	difficile	Louis	1,00 €
dimanche	05-déc.	8h30	La Gineste	La source d'eau vive	800	6h00	15	difficile	Paul	3,50 €
dimanche	19-déc.	8h30	Le VAL	Le cuit	450	5h00	14	moyenne	Richard	1,50 €
jour	date	Départ	Massif/commune	libellés	dénivelé	durée	distance	difficulté	animateur	covoiturage
jeudi	09-sept.	8h30	Bauduen	Les salles sur verdon	200	5h00	15	moyenne	Evelyne	4,00 €
jeudi	23-sept.	8h30	Artigues	par les crêtes	650	6h00	16	difficile	Louis	2,00 €
jeudi	07-oct.	8h30	La croix Valmer	la plage de gigaro	600	5h00	14	moyenne	Fred	5,00 €
jeudi	21-oct.	8h30	Forcalqueiret	Les 2 thèmes	500	5h30	15	moyenne	Daniel	1,50 €
jeudi	04-nov.	8h30	La Loube	L'Amarron	890	6h00	16	difficile	Louis	1,50 €
jeudi	18-nov.	8h30	Tourves	Le sentier des gueules rouges	550	6h00	17	moyenne	Richard	0,00 €
jeudi	02-déc.	8h30	Beaurecueil	La barre du cengle	400	5h00	17	moyenne	Paul	3,00 €
jeudi	16-déc.	8h30	Simiane	Col des ovides	700	5h30	15	difficile	Jean Yves	3,00 €
jeudi	01-juil.	7h30	Trigance	Rando de JO !	1000	6h00	18	difficile	Richard	3,50 €
mardi	31-août	17h00	salle 202?	Réunion pour le forum, l'AG et AGAY						
du 19 au 22septembre				Séjour à Agay roche rouge	La note d'organisation sera diffusée durant l'été					
samedi	02-oct.	18h00	salle St Pierre	Assemblée générale	Tous les adhérents					
mardi	07-déc.	17h00	Salle 202?	Réunion programmation 2 ^e trimestre	Bureau et animateurs					
jeudi	15-juil.	8h30	Tourves	Le Caramy	Prestation CDRP83: PAUL					
jeudi	22-juil.	8h30	Tourves	Le Caramy	Prestation CDRP83:FABIENNE					
jeudi	05-août	8h30	Tourves	Le Caramy	Prestation CDRP83:FRED					

jeudi	12-août	8h30	Tourves	Le Caramy	Prestation CDRP83: ?
jeudi	19-août	8h30	Tourves	Le Caramy	Prestation CDRP83:?

jour	date	Départ	Massif/commune	libellés	dénivelé	durée	distance	difficulté	animateur	covoiturage
vendredi	17-sept.	10h00	Tourves	La chapelle de Valbelle	70	4h00	9	facile	Fabienne	0,00 €
vendredi	01-oct.	10h00	Le Beausset	Le tour des oratoires	200	4h00	9	facile	Daddy	3,00 €
vendredi	15-oct.	10h00	Rians	La chapelle st Pierre	190	4h00	9	facile	Daddy	2,00 €
vendredi	29-oct.	09h00	Artigues	CDSA83	180	4h00	11	facile	Paul	2,00 €
vendredi	12-nov.	10h00	Rians	La Rigaude et le font de cost	150	4h00	8	facile	Daniel	2,00 €
vendredi	26-nov.	10h00	Cotignac	Le petit Poucet	100	4h00	9	facile	Fabienne	2,00 €
vendredi	10-déc.	13h30	Pourcieux	Les anciennes carrières de marbre	150 m	3h00	7	facile	Evelyne	1,00 €

Codage des difficultés :

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

Bleu : moyenne : 3 à 5 h 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

Téléphones des animateurs

Richard	06 88 99 52 38	Daddy	06 52 96 49 97
Evelyne	06 74 89 74 26	Fred	06 34 60 95 13
Gérard	06 82 18 51 54	Fabienne	06 70 15 58 85
Jean yves	06 87 84 19 56	Daniel	06 08 27 35 61
Paul	06 18 21 63 21	Louis	06 10 75 24 63

-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 , **vérifiez leurs semelles.**

-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.

-Signaler à l'animateur, tous changement concernant votre état de santé depuis l'obtention de votre certificat médical.