

Mail : randotourves@gmail.com
 Site Internet : www.randotourves.fr
 TPH: 07 49 02 12 46



(Association affiliée à la FFRP Adhérent N° 06265)

Programme du 3^e trimestre de la saison 2019/2020 (avril-mai-juin)

jour	date	Départ	Massif/commune	libellés	durée	distance	dénivelé	difficulté	animateur	covoiturage
dimanche	5-avr.	8h30								
dimanche	19-avr.	8h30	Tourves	Le sentier des gueules rouges	6h	18	300	moyenne	Paul	0,00 €
dimanche	3-mai	8h30	ST Baume	Le plan des vaches par les dents de la Roqueforcade	4h	13	500	difficile	Paul	2,00 €
dimanche	17-mai	8h30	La Ciotat	Le sémaphore	5h	13	660	moyenne	Jean Yves	6,00 €
dimanche	31-mai	8h30	Cabrières d'Aigues	Le mourre nègre	6h	16	830	difficile	Louis	4,50 €
dimanche	14-juin	8h30	La garde Freinet	Miremer	5h	16	600	moyenne	Fred	3,50 €

jour	date	Départ	Massif/commune	libellés	durée	distance	dénivelé	difficulté	animateur	covoiturage
jeudi	02-avr.	8h30								
jeudi	16-avr.	8h30	Signes	Les limattes et la tête de Signes	5h30	16	670	moyenne	Louis	2,50 €
jeudi	30-avr.	8h30	Le grand Caunet	Le télégraphe	4h	13	400	moyenne	Paul	3,00 €
jeudi	14-mai	8h30	Lauris	la fotêt de cèdre	5h	15	550	moyenne	Jean Yves	4,50 €
jeudi	28-mai	8h30	ST Anne du Castellet	Les barres du castillon	5h	15	500	moyenne	Fred	3,50 €
jeudi	11-juin	8h30	Cassis	Les calanques	5h30	16	520	moyenne	Gérard	4,00 €

Activités diverses

mardi	21-avr.		Allauch	Le sentier Pagnol	avec guide touristique				Christine	3,00 €
mercredi	20-mai	8h00	St Victoire	la grande traversée: sur inscription uniquement	7h	18 kms	960 m	difficile	rando de JO!	2,00 €
juin	2 au 9 juin		La Corse	selon le programme établi et diffusé aux participants					Richard et Fabienne	
mercredi	17-juin	17h00	Tourves	Réunion du bureau et des animateurs	Salle 202					
samedi	20-juin	12h00	Tourves	Barbecue de fin saison (avec conjoints)	les détails de l'organisation seront diffusés quelques jours auparavant					
juin	23 au 27		Mercantour (06)	La traversée: pont du countet à Menton	avec nuits aux refuges: Paul, Richard et Jampolle					

jour	date	Départ	Massif/commune	libellés	durée	distance	dénivelé	difficulté	animateur	covoiturage
vendredi	03-avr.							facile		
vendredi	10-avr.							facile		
vendredi	17-avr.	14h00	Tourves	Les bérards	3h	8,2 kms	200	facile	Pierre	0,00 €
vendredi	24-avr.	14h00	Cotignac	Le monastère st Joseph	3h	7,2 kms	180	facile	Daddy	2,50 €
vendredi	01-mai	14h00	Le cannet des Maures	Le lac Canetti	3h	8,5 kms	70	facile	Fred	2,50 €
vendredi	08-mai	14h00	Seillons	Les étangs de sceaux	3h	7 kms	140	facile	Jean Yves	1,00 €
vendredi	15-mai	10h00	Varages	La ferme de Laval	4h	10 kms	230	facile	Pierre	2,00 €
vendredi	22-mai	10h00	Vins sur Caramy	le lac ST Suzanne	4h	8 kms	120	facile	Fabienne	1,50 €
vendredi	29-mai	14h00	Le Beausset	Le gouffre de Maramouye	3h	8 kms	220	facile	Daddy	2,00 €
vendredi	05-juin	9h30	St martin de Pallières	chemin des crêtes*	3h	7,2 kms	180	facile	Daniel	1,00 €
vendredi	12-juin	14h00	Mazaugues	La glacière de Pivaut	3h	7 kms	200	facile	Daddy	1,00 €
vendredi	19-juin	14h00	Carcès	Le long de l'Argens	3h	8,5 kms	200	facile	Daddy	2,00 €
vendredi	26-juin	10h00	Brue Auriac	La ferme de Cigery	4h	9,5 kms	220	facile	Pierre	1,50 €

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 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.

-Dès que la température sous abri atteint 28°C la rando sera annulée.

-Les chaussures de randonnée sont obligatoires , **vérifiez vos crampons.**

-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.

* repas du midi : "Aioli" au bistrot pays coût environ 15 € réservation auprès de Daniel, paiement sur place.

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	Pierre	06 15 17 14 26
Paul	06 18 21 63 21	Louis	06 10 75 24 63
Daniel	06 08 27 35 61		