

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



(Association affiliée à la FFRP Adhérent N° 06265)

Programme du 2^e trimestre de la saison 2019/2020 (janvier-février-mars)

jour	date	Départ	Massif/commune	libellés	durée	distance	dénivelé	difficulté	animateur	covoiturage
dimanche	12-janv.	8h30	Vauvenargues	Le petit Sambuc	5h	15km	520 m	moyenne	Paul	3,00€
dimanche	26-janv.	8h30	Aups	Col de Bresc	5h	14km	500 m	moyenne	Richard	4,00 €
dimanche	9-févr.	8h30	Cassis	Baou de la Saoupe	5h	15km	500 m	moyenne	Gérard	6,00 €
dimanche	23-févr.	8h30	le Plan d'Aups	Crêtes de la Lare	6h	16km	800 m	difficile	Louis	2,00 €
dimanche	23-févr.	8h30	Plan d'Aups	Les crêtes de la Sainte Baume	RANDO de JO			noir	Paul	2,00 €
dimanche	08-mars	8h30	Aups	Crêtes de Vérignon	6h	20 km	700 m	difficile	Richard	4,00 €
dimanche	22-mars	9h	La Ciotat	Sémaphore, belvédère de Cassis	5h	13km	660 m	moyenne	Jean-Yves	6,00 €
dimanche 23 février, 2 randonnées celle de Louis et celle de Paul, rando de Jo départ à la même heure, nous nous retrouverons le soir au parking à la même heure pour le retour										
dimanche 22 mars , départ à 9h pour laisser le temps d'aller voter										

jour	date	Départ	Massif/commune	libellés	durée	distance	dénivelé	difficulté	animateur	covoiturage
jeudi	09-janv	8h30	Peypin	Le collet Redon	4h30	12km	450 m	moyenne	Paul	4,00 €
jeudi	23-janv	8h30	Belgentier	Le pas de Belgentier, La chartreuse de Montrieux	5h	14 km	400 m	moyenne	Daniel	2,00 €
jeudi	06-févr	8h30	le Plan d'Aups	les 3 chênes , Riboux	6h30	16 km	870 m	difficile	Jean-Yves	2,00 €
jeudi	20-févr	8h30	Joucque	Le bois de Concors	5h	16km	500 m	moyenne	Richard	3,50 €
jeudi	05-mars	8h30	Signes	La limate, tête de Signes	5h30	16km	600 m	moyenne	Louis	2,50 €
jeudi	19-mars	8h30	Bormes les Mimosas	Cap Bénat	5h30	14km	400 m	moyenne	Gérard	5,50 €

mardi	07-janv	9h30	Marseille	Sortie culturelle: expo à "la vieille charité"						
mardi	14-janv	14h	Saint maximin	Cours "Bobologie"						
mercredi	18-mars	17h	Tourves	Réunion des animateurs						
mercredi	25-mars		Céreste	Séjour: rando n°1						
jeudi	26-mars		Céreste	Séjour: rando n°2						
vendredi	27-mars		Céreste	Séjour: rando n°3						

Attention! Quand les départs des randonnées ont lieu le matin , toujours prévoir le pique-nique
 Les randonnées du vendredi sont des randonnées de niveau facile ouvertes à tous, les animateurs s'adaptent au groupe

jour	date	Départ	Massif/commune	libellés	durée	distance	dénivelé	difficulté	animateur	covoiturage
vendredi	03-janv	13h30	Tourves	Le Billardier	3h30	8 km	105 m	facile	Pierre	0,00 €
vendredi	10-janv	13h30	Tourves	Vin chaud de Fred (participation 2,50€ par pers)et galette des rois . Randonnée de Pierre "autour du cabanon de Barbara"						
vendredi	17-janv	13h30	Mazaugues	La glacière de Pivault	3h	4 km	100 m	facile	Daddy	1,00 €
vendredi	24-janv	10h	Carcès	chutes du Caramy, le hameau du lac	3 h	8,5Km	116m	facile	Fabienne	2,50 €
vendredi	31-janv	9h30	Rougiers	Le vallon de la Capelette	3h	10 km	190 m	facile	Paul	1,00 €
vendredi	07-févr	10h	Les Arcs sur Argens	Les menhirs des Terriers	4h	10,5Km	350 m	facile	Fabienne	5,00 €
vendredi	14-févr	13h30	Le Plan d'Aups	Le sentier merveilleux	3h	8 km	240 m	facile	Pierre	2,00 €
vendredi	21-févr	13h30	Tourves	Saint Probase etle chemin du bonheur	3h30	8 km	250 m	facile	Fred	0,00 €
vendredi	28-févr	13h30	Vins sur Caramy	La grotte des résistants	3h	6 km	150 m	facile	Daddy	2,00 €
vendredi	05-mars	13h30	Nans	La Mantelette	3h30	9 km	250 m	facile	Jean-Yves	1,50 €
vendredi	13-mars	9h30	St Martin de Pallières	Notre Dame de Santé	3h	8,5 km	200 m	facile	Pierre	2,00 €
vendredi	20-mars	10h	Le Thoronet	La boucle du Thoronet	4h	10Km	190m	facile	Fabienne	4,00 €
vendredi	27-mars	13h30	La Roquebrussanne		3h	7 km	250 m	facile	Fred	1,00 €

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 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, **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, tout changement concernant votre état de santé depuis l'obtention de votre certificat médical.

Téléphone 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	Lucien	06 47 57 50 86
Jean yves	06 87 84 19 56	Fabienne	06 70 15 58 85
Paul	06 18 21 63 21	Pierre	06 15 17 14 26
Daniel	06 08 27 35 61	Louis	06 10 75 24 63
Au bureau , Christine : 06 46 08 24 60			