

Mail : randotourves@gmail.com

Site Internet : www.randotourves.fr

(Association affiliée à la FFRP Adhérent N° 06265)



Programme du 3^o trimestre de la saison 2018/2019 (avril-mai-juin)

jour	date	Départ	Massif/commune	libellés	durée	distance	dénivelé	difficulté	animateur	covoiturage	
dimanche	14-avr	8h30	Plaine des Maures	Le pays des leveurs de liège	5h00	17 KMS	190 M	M	Evelyne	2,50 €	
dimanche	28-avr	8h30	Garlaban	Le pas du loup	5h00	14 KMS	700 M	D	Jean-Yves	3,00 €	
dimanche	12-mai	8h30	Mimet	La Grande Etoile	5h30	16 KMS	600 M	D	Gérard	3,00 €	
dimanche	19-mai	Fête de la randonnée à Fréjus								Gérard	6,00 €
dimanche	26-mai	8h30	Aups	La Liesse	6h00	20 KMS	800 M	D	Fred	3,00 €	
dimanche	09-juin	8h30	La Ciotat	Le sémaphore le belvédère	5h30	13 KMS	750 M	D	Jean-Yves	6,00 €	

jour	date	Départ	Massif/commune	libellés	durée	distance	dénivelé	difficulté	animateur	covoiturage
mardi	09-avr	14h	Pourrières	Le pain des munitions	3h30	11 kms	350 M	M	Catherine	1,50 €
mardi	23-avr	8h30	La Croix Valmer	Le Cap Lardier	5h00	14 KMS	600 M	M	Fred	4,50 €
mardi	07-mai	14h	Trets	Le sentier de l'Aubanède	3h00	9 KMS	360 M	M	Catherine	1,00 €
mardi	21-mai	8h30	Mazaugues	Les Crêtes	5h30	16 KMS	800 M	D	Louis	1,00 €
mardi	04-juin	14h	Mazaugues	Glacière de Pivaut, Bagatelle, ruine de la Venelle	3h00	5,7 KMS	317 M	F	Pierre/Lucien	1,00 €
mardi	18-juin	8h30	Carpentras	Les Gorges du Toulourenc, Rando dans l'eau, consignes à venir	4h00	12 KMS	100 M	D	Gérard	10,00 €
samedi	27-avr		Tourves	Journée nature détails communiqués plus tard						

Echange inter-club avec RANDOUVEZE										
jour	date	Départ	Massif/commune	libellés	durée	distance	dénivelé	difficulté	animateur	covoiturage
mardi	30-avr	09h00	ST Victoire	Le sentier des plaideurs	6h00	15 KMS	800 M	D	Paul	
mercredi	01-mai	09h00	Sainte Baume	Pas de la cabre et sentier merveilleux	5h00	15 KMS	700 M	D	Jean-Yves	
jeudi	02-mai	09h00	Cassis	Calanques: En Vau, Port Pin et Port Miou	5h00	15 KMS	520 M	D	Richard	

jour	date	Départ	Massif/commune	libellés	durée	distance	dénivelé	difficulté	animateur	covoiturage
vendredi	05-avr	9h30	Fox Amphoux	La forêt, le village, la grotte (prévoir pique-nique)	3h30	8,50 KMS	130 M	F	Daniel	4,00 €
vendredi	12-avr	14h	Rougiers	La fontaine et le vallon de la Guillaudière	3h30	7 KMS	130	F	Evelyne	1,00 €
vendredi	19-avr	14 h	Ste Victoire	Roque Voutarde	3h00	6,6 KMS	200 M	F	Pierre/ Lucien	2,00 €
vendredi	26-avr	14 h	Ollières	Les mines	3h00	7 KMS	160 M	F	Fred	1,00 €
vendredi	03-mai	14 h	Bras	Garagai pierres sèches (visite lapias)	3h00	7 KMS	100 M	F	Daddy	1,00 €
vendredi	10-mai	10 h	Pourcieux	les anciennes carrières de marbre	3h30	7 KMS	150 M	F	Fabienne	1,00 €
vendredi	17-mai	9h	Seillons	Les étangs de St Jacques	3h00	8,5 KMS	170 m	F	Paul	1,00 €
vendredi	24-mai	10h	Rians	Vallon des Vaccons (prévoir pique-nique)	4h00	10 KMS	180 M	F	Pierre/ Lucien	2,00 €
vendredi	31-mai	14H00	Forcalqueret	Le château de Castellás	3h30	8 KMS	200 M	F	Evelyne	1.5 €
vendredi	07-juin	14h	Barjols	Les mareliers	3h00	7,5 KMS	250 M	F	Pierre/ Lucien	2,00 €
vendredi	14-juin	10h	Le Thoronet	Les Manjas de Peruis	4h00	10 KMS	190 M	F	Fabienne	3,00 €
vendredi	21-juin	9h	Cotignac	Le gai vallon, la cascade (prévoir pique-nique)	3h30	8,5 KMS	230 M	F	Daddy	2,50 €

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 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

Téléphones des animateurs

Catherine	06 15 08 35 59	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
Richard	06 88 99 52 38		

-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.

-Veuillez signaler à l'animateur, tout changement concernant votre état de santé depuis l'obtention de votre certificat médical.

Les nouveaux adhérents commenceront TOUJOURS par une randonnée facile ou moyenne pour évaluer leur niveau