



G.R SAINT TRONC

PROGRAMME DES RANDONNÉES DES MOIS DE MARS ET AVRIL 2016

(Sous réserve des conditions météo compatibles avec la rando)

RENDEZ-VOUS à : 8 h 45

P1: Sentier facile **T1 :** En balcon + rochers
P2: Dénivélations fréquentes **T2 :** Ressauts rocheux.
P3: Éboulis. Pente importante **T3 :** Câbles ou Chaine

Dates	Anim,	Randonnées	KM	Dénivelé	Difficulté
07/03/16	Michel	CAP CANAILLE - Parking : Route des Crêtes (AR :45 Km) Suivre le tracé jaune, descendre vers la roche percée, la dent du Chat, Mallombre, Vallon des Brusquières, retour au parking.	8,5 3 H 1/2	225 DC 700	P 2
14/03/16	J Pierre	TOUR DU GROS CERVEAU Parking/ Ollioules (AR: 120 Km) Route du Gros Cerveau, les Esquières, Le Lançon, Le Gros Cerveau, carrière, Hugueneuve.	9,5 4 H	DC 600	P2 / T2
jeudi 17-mars	J Pierre	RANDO PLUS : ŒIL DE VERRE Parking: Luminy (AR: 15 Km)	12 5 H	DC 900	P2 / T3
21/03/16	Gérald	CUGES - JAS DE SYLVAIN - Parking: Cuges (AR 55 Km) Chapelle St Antoine- Le Labourier- Escoussaous- Bergerie du Jas Sylvain Retour par Bardon.	13 4 h 1/2	500 DC 680	P2 / T1
23-mars 24-mars	Daniel	RANDO CITADINE La Callade - Madrague ville - Arenc - MUCEM.	8,2 5 H	130 -200	
28/03/16		LUNDI DE PÂQUES Relâche			
Dimanche 03-avr		FETE DE LA RANDO à L'ARBOIS Plusieurs circuits (voir le blog)			
04/04/16	Camille	PILON DU ROI - Parking: relais des chasseurs (AR 42 Km) Par la cabane des chasseurs, vallon de Mauvelle, la Colle. (Montée 20% sur Retour par le col St Anne, sentier, puis le tracé rouge. Chemin rocailleux.	12 4 1/2 H	360 DC 715	P2 / T2
11/04/16	Richard	CAISSES DE JEAN JEAN Départ : 8 H Parking: 1 Km après Mouries - carrefour D 24 / carrefour D 24a. Cagalou - carrefour des 4 chemins - Servanne - Le Castellas.	12 4 H	100 DC 340	P 1
18/04/16	Michel	FONT BLANCHE - Parking: Par le Col de l'Ange D1 ,centre équestre(AR:55 KM) Sentier sous les Barres de Font Blanche. Le Grand Caunet, Le Montounier	13 4 H 1/2	280 DC 400	P 2
Jeudi 21-avr	Richard	RANDO PLUS : ROUSSARGUES Parking: D 45A route de la Ste Baume	15,3 6 h	446 1050	P3 / T3
25/04/16	Daniel	ISTRES BORD DE L' ETANG Départ : 8 H Parking: sous préfecture (AR : 120 Km) Etang de l'Olivier - Les heures Claires - Le Ranquet.	12,5 5 h	DC 320	P 2

**Pour votre sécurité, la majorité des chemins que nous empruntons étant très caillouteux :
le port de chaussures de randonnées (tige haute) est obligatoire.**

DANIEL 0491754739 / 0676393618
CAMILLE 0491740554 / 0619330440

MICHEL 0491751513 / 0687905601
GERALD 0491073078 / 0670075376

RICHARD 0486368358 / 0612702403
J.PIERRE 0491520198 / 0623292550