

G.R SAINT TRONC

PROGRAMME DES RANDONNEES DES MOIS DE MAI JUIN 2017

(Sous réserve des conditions météo compatibles avec la rando)

RENDEZ-VOUS à : 8 h 45 (ou Précision dans la FIR)



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

Dates	Anim.	Randonnées	KM	Dénivelé	Difficulté
01,05,17 Lundi		Relache			
08,05,17 Lundi	Daniel	Grillades - St Jean de Garguier - Jas de Tuny Vallon St Clair - Bergerie de Tuny -Vallon des seignors Parking St jean de Garguier (A/R: 50 km)	11 4	650	P2/T1
15,05,17 Lundi	Daniel	La Gardiole -Refuge Azema A/R Marseille-La gardiole 30km	11	650	
18,05,17 <i>Jeudi</i>	Gérald	Rando Douce Gemenos - Vallée de St Pons Inscription Gérald	5	50	P1/T0
22/05/17 Lundi	Gérald	Sortie annuelle -Tour de Porquerolles Départ Club 7h00 - Inscription obligatoire Daniel ou Gérald avant le 15,05,2017 , Coût de la sortie environ 35€/personne	12	200	P2/T1
29,05,17 Lundi	Richard	Méounes- Chartreuse de Montrieux A/R Marseille -Méounes : : 100km	13	670	P2/T2
05,06,17		Pentecote - Relache			
12,06,17 Lundi		Assemblée Générale Maison de Quartier Luminy - RdV 10h30 Incription Daniel pour le repas : 12€			
19,06,17 Lundi	Jean-Paul	Siou Blanc - Tête de cade A/R Marseille- Le Castellet 80km	11,3	325	P1/T1
Juillet Aout		Entrainement estival à l'initiative de chacun ! Bonnes vacances			
4 au 9		Séjour septembre Super Besse			
18,09,17	Jean-Pierre	Rando rentrée Bandol - Golf de la Frégate A/R Bandol : 100km	8,6	200	P2/T1
25,09,17	Daniel	Rando commentée St Mitre les Remparts A/R Marseille - St Mitre 100km	12,8	400	P2/T2

Prochaine réunion programme : 22-09-2017

	Rando classique
	Rando +
	Rando douce
	Rando citadine
	Rando culturelle

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

Daniel: 06 59 68 53 27 / 04 91 75 47 39 ----- Gérald : 06 70 07 53 76 / 04 91 07 30 78
Michel: 06 87 90 56 01 / 04 91 75 15 13 ----- Jean-Paul : 06 72 91 25 50 / 04 42 04 42 56
Jean-Louis : 06 19 86 73 67 / 04 91 89 51 76 ----- Richard : 06 12 70 24 03 / 04 86 36 83 58
Jean-Pierre : 06 23 29 25 50 / 04 91 52 01 98

