



Les RDV : Lieu RDV* : Piste Athlétisme de Cadenet
Mardi 18h30 : Entraînement autour de Cadenet / Jeudi 18h30 : Fractionné sur la piste.
Dimanche 08h45* : Sortie longue, Nature, Découverte... **Sauf si changement spécifié programme*

Contact : Responsable parcours : Bernard Boy 06 51 14 24 45/ capenluberon84@gmail.com

Blog : cap.en.luberon.over-blog.fr

Le 01/06/14 : Cabrières D'Aigues



Sortie sans grosse difficulté dans les contreforts du Luberon, assez courte - temps estimé : 1h 30 - peu de goudron et pas mal de terrain accidenté.

Sortie accessible à tous, pensez à prendre de l'eau.

Point de rendez-vous habituel - ou RdV sur la place du village de Cabrières à 9h00.

Le 08/06/14 : CapNature : Grotte des Brigands - Aigues Brun - Sivergues



Magnifique sortie **100% nature** de 14kms.

Le long de l'Aigue Brun jusqu'au Seguin puis direction Sivergues, montée jusqu'au village de Sivergues, descente par la vallée de l'Aigue Brun et retour aux voitures.

Sortie accessible à tous, pensez à prendre de l'eau.

RDV: - **08h30 à Cadenet lieu habituel** (covoiturage)

- **8H45 devant la pharmacie de Lourmarin** pour covoiturage jusqu'à la grotte des brigands (combe de Lourmarin).

+ d'infos avec Christel

* **Samedi 07-06-2014 à 18h30** Compétition régionale : Foulée de la Reine Laure -5 et 12Km - (Villelaure)

Le samedi 14/06/2014 : CapAventure : 3 Sommets du Printemps 3^{eme} Sommet : Le Ventoux



Dernier sommet : Le Ventoux au départ de Bédoin.

18.5 Km, **1500m D+** et temps estimé **3h15**.

Sortie exigeante réservé aux Capistes confirmés.

RDV 6H30 à Cadenet pour covoiturage.

Nécessaire pour s'hydrater obligatoire



Le dimanche 15/06/14 : CapCool : Cadenet - Lauris - Cadenet



1 h15 à 1 h 30 par la plaine puis la montée sur Lauris par le chemin « des grilles » puis retour sur Cadenet. Point de rendez-vous habituel. Pensez à prendre le nécessaire pour vous restaurer et vous hydrater.



Mardi 17/06/2014 : Sortie Etang de La Bonde



Après une sortie autour de l'étang, nous vous proposons un moment de convivialité avec une pizza party à la pizzeria de l'Etang

Les horaires et lieu de RDV seront fixés ultérieurement



Le 22/06/14 : Sortie « La Roque d'Anthéron »



15km – 600m D+. Assez longue montée sur la chaîne des côtes sur chemin large (avec une belle vue de la plaine) puis petit single descendant dans un lit de rivière, on arrive vers la Roque, on remonte bien sur une crête par un single caillouteux (très belle vue encore!) puis on descend jusqu'à la fin sur un chemin large caillouteux ...

Attention : RDV Cadenet à 8h45 au point de rendez-vous habituel

+infos avec : Marlyse et Thierry

Le 29/06/14 : CapExchange : Le retour avec le Club de Lambesc *L'ARCHE DU PORTALAS*



Echanges



Pour le retour de l'échange nous proposerons un grand classique à nos amis de l'élan Lambescain avec l'Arche du Luberon.

Longueur du circuit : 13 Km Durée : environ 2h00 Dénivelée + : 600m

La balade est une boucle qui part de la station de pompage de Recaute. Le point d'arrivée est identique au point de départ. La boucle passe par la combe de Recaute, les vallons de Sanguinette. C'est une sortie au calme, loin du monde, dans un site exceptionnel. L'arrivée sur l'Arche est féérique et grandiose. La sortie sans être très difficile demande néanmoins un peu d'endurance.

Pensez à prendre le nécessaire pour vous restaurer et vous hydrater.

Nous demandons à chacun de faire un petit effort pour pouvoir se rendre nombreux à cette sortie d'échange.

Lieu de RDV au cimetière de Lauris, les horaires seront définis ultérieurement.

Nota : La sortie sera suivi d'un verre de l'Amitié offert par le club

Prévisions juillet :

Changement d'horaire

