



- 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/ bernardboy84@gmail.com
- Blog** : cap.en.luberon.over-blog.fr

Le 01/01/14 : PREMIERE SORTIE DE L'ANNEE : Levée du Soleil Luberon



Sortie de 2h00 : 12.5 Km et 600m D+

Kate nous propose de commencer l'année en haut du Luberon avec en prime le levée du soleil sur les crêtes. Montée d'une heure tranquille par le GR derrière Vaugines. Jolie descente par le vallon de la Figuière.

Thé, café et autres récompenses à l'arrivée ! (offert par Kate & Lane)

RDV chez Kate à 6h45. N'oubliez pas les frontales.

+ Infos avec Kate : 06 83 64 77 84



BONNE ANNEE

Le 05/01/14 : CapCool : Le chemin des Huguenots à Lauris



Pour commencer l'année, 1h30 à 2h00 sur le chemin des Huguenots, au pied des contreforts du « petit Lubéron »,
RDV 08h45 à Cadenet ou 09h00 cimetière de Lauris Pensez à prendre le nécessaire pour vous restaurer et vous hydrater - Sortie accessible à tous!

NB : possibilité de raccourcir

Le 10/01/14 : CapInfo : 18h30 Assemblée Générale Cap en Luberon

Le 12/01/14 : CapSortie : Cimetière de Puyvert

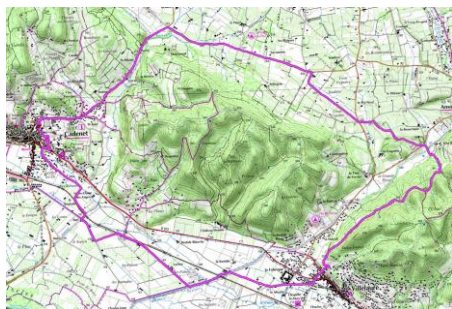


2h00 à 2h30 -18Km +450- entre Cadenet et Puyvert en passant par Lourmarin et Lauris. Sortie agréable et sans grosse difficulté.

RDV 08h45 à Cadenet lieu habituel.

Pensez à prendre le nécessaire pour vous restaurer et vous hydrater. Sortie accessible à tous!

Le 19/01/14 : **CapSortie** : Le sentier botanique



Sortie de 2 h à 2h30 (19km dénivelé 300m+) - Départ roulant par la plaine entre Cadenet et Villelaure - Montée vers Ansois par le chemin botanique- Retour à Cadenet par les 4 chemins.

RDV 08h45 à Cadenet lieu habituel.

Pensez à prendre le nécessaire pour vous restaurer et vous hydrater - Sortie accessible à tous!

Le 26/01/14 : **CapNature** : Fontjoyeuse



Sortie style « Trail » : 12.5kms avec 500m D+.

Une sortie inédite pour découvrir les coins et recoins des contreforts du Luberon. Possibilité d'allonger avec un boucle qui reprend la bergerie derrière Cabrière d'Aigues. Compter sur une durée de 2h00.

+ Infos avec Kate (06 83 64 77 84)

RDV au parking de Cucuron à 8h30 pour un co-voiturage à Fontjoyeuse.



Prévisions février :

CapAventure* : Ascension de la St Victoire (les 3 sommets du printemps)

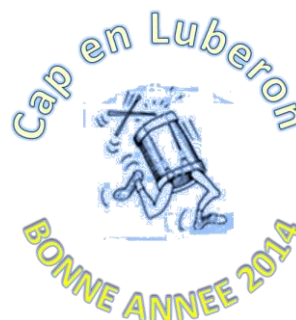
CapCourse : Semi Marathon de Cannes : 23/02/2014

**CapAventure : Les 3 sommets du printemps :*

Cap en Luberon propose l'ascension des 3 sommets de la région durant le Printemps 2014 :



- ❖ La St Victoire (1011m) en Février
- ❖ Le Mourre Nègre (1125m) en Mars
- ❖ Le Ventoux (1912m) en Avril



CAP EN LUBERON VOUS SOUHAITE UNE BONNE ANNEE 2014