

Jour & Date	Départ	Difficulté	Voiture AR	Distance	Dénivelé	Durée	Description	Animateurs
-------------	--------	------------	------------	----------	----------	-------	-------------	------------

SEMAINE DU 02 AU 06 JANVIER

Jeudi 03	8h	**	100km	15km	600m	05h00	Cavaire. Caps Lardier Taillat, Douane, Bastide Blanche, Colle basse. Carte 3545OT. Départ 3000.	Pierre P Cathy J
Vendr 04	13h30	Santé	16 km	06 km	140 m	03h00	Hyères. Sentier du Littoral : de la plage de la Badine au Cap Estérel A/R. Carte 3446 OT. Départ 3000.	Jean B Catherine B
Vendr 04	09h30			04 km		01h30	Longe côte. RDV 3000 pour covoiturage. Le lieu de départ est fixé en fonction de la météo.	Régine B
Dim 06	07h30	*** noir	64 km	23 km	800 m	06h30	Puget-Ville. La Coste, chapelle N.-D de la Vière, puits du Guerrier, résurgence, petit Thèmes, Terres Blanches, Pei Double, tour du Faucon. Carte 3445 OT. Allure soutenue. Départ Versin.	David D Gérard S
Dim 06	08h30	**	50 km	08 km	550 m	05h00	Ollioules. Château Vallon, Détras-Capeu, Gros-Sémaphore, château du Diable, barre de Taillan, la Courtine. Terrain assez difficile, mains parfois utiles, petites baragnes. Départ 3000.	J-Louis D Janine L

SEMAINE DU 07 AU 13 JANVIER

Lundi 07	08h30	**		10 km		03h00	Marche Nordique. Départ 3000.	Régine B Daniel B
Lundi 07	08h30	*		<10km	0	03h00	Marche nordique bien-être : allure modérée avec apprentissage ou rappel de la technique et renforcement musculaire.	Bernadette
Mardi 08	08h30	*	66 km	14 km	440 m	05h00	Méounes. La plaine de Jean Blanc, l'Alevanier, Valbelle, les aiguilles de Valbelle, les Tirassades, Chartreuse ND de Montrieux . Carte 3345 OT. Départ 3000.	Bernadette Annie V
Mardi 08	13h00	*	25 km	08 km	300 m	02h45	Bormes. Pont des Caunes, vallons du Mistral et de Labade. Carte 3446 ET. Départ 3000.	Jean B Catherine B
Merc 09	09h30	*		04 km		01h30	Hyères: Longe-côte. RDV Esp 3000 ou sur le lieu de départ qui sera communiqué par mail la veille en fonction du vent, Chaussons obligatoires.	Alain C Marie P
Jeudi 10	07h45	**	45 km	19 km	800 m	06h30	Pierrefeu. Piste du Blavier, piste de Baudisson, crêtes des Martels, les Quatres Termes, la Saute, Baisse des Camargues. Carte 3445 OT. Départ Versin.	Cathy J Christian P
Jeudi 10	09h00	*	40 km	12 km	400 m	03h00	Bormes. Les Jeannets, col de Gratteloup, val de Guillem (pm) Manjastres, la petite et le grande Berle, les Jeannets. Possibilité d'accès au Pique-nique directement par la route de Manjastres. Hommage à Gordon. Départ 3000.	Roger M
Vendr 11	09h30			04 km		01h30	Longe côte. RDV 3000 pour covoiturage. Le lieu de départ est fixé en fonction de la météo.	Régine B
Vendr 11	13h30	Santé	36Km	07km	100m	03h00	Toulon. Mémorial du Faron, Zoo, sommet Du Faron, sanctuaire. Carte 3346OT. Départ 3000.	Pierre P

Jour & Date	Départ	Difficulté	Voiture AR	Distance	Dénivelé	Durée	Description	Animateurs
Dim 13	08h00	**	60 km	16 km	700 m	06h00	Méounes. Départ du centre du village, Agnis, Garagai du Signoret ,Font Coulette, Bramapan,vignes Groussiere. Carte 3345 OT. Départ Versin.	Nadine B J-François LT
Dim 13	09h30	*	35 km	11 km	450 m	05h00	La Crau. La Navarre, les Pousselous, Roucas de Monté, la Bouisse, Bouscau. IGN 3445 & 46. Départ 3000.	Janine L J-Louis D

SEMAINE DU 14 AU 20 JANVIER

Lundi 14	08h30	**		10 km		03h00	Marche Nordique. Départ 3000.	Régine B Daniel B
Lundi 14	08h30	*		<10km	0	03h00	Marche nordique bien-être : allure modérée avec apprentissage ou rappel de la technique et renforcement musculaire.	Bernadette L
Mardi 15	08h30	**	40km	14 km	700 m	05h00	Bormes. Pourquoi, pierre d'Avenon, pré de Roustan, Landon. Carte 3446OT. Départ 3000.	Pierre P
Mardi 15	13h00	*	61 km	08 km	260 m	02h45	Pignans. La Serre, barrage les Vanades, vallon des Bîmes, les Ginestes , selle du Fédon, Carte 3446 ET. Départ 3000.	Bernadette L Cathy B
Merc 16	09h30	*		04 km		01h30	Hyères: Longe-côte. RDV Esp 3000 ou sur le lieu de départ qui sera communiqué par mail la veille en fonction du vent, Chaussons obligatoires.	Alain C Marie P
Jeudi 17	09h00	**	05 km	16 km	750 m	05h30	La Maunière. Stand de Tir, mont des Oiseaux, la Moutonne, le Paradis, la Source de la Vierge. Carte 3446 OT. Départ 3000.	Cathy J Christian P
Jeudi 17	13h00	*	22km	09 km	350 m	03h30	Giens. Port du Niel, Table Ronde, radar, cabanons, la Madrague. Carte 3446OT. Départ 3000.	Colette S Pierre P
Vendr 18	13h30	Santé	25 km	7,4 km	180 m	03h00	La Londe. Ginouviers, ND des Maures, dolmen de Gaoutabry, entour du signal de Favauquet. Carte 3446 OT. Départ 3000.	Jean B Catherine B
Vendr 18	09h30			04km		01h30	Longe côte. RDV 3000 pour covoiturage. Le lieu de départ est fixé en fonction de la météo.	Régine B
Dim 20	7h30	*** noir	60	22km	1100m	06h30	Méounes. Départ de la chartreuse, l'Avelanier, le petit puits, les Tirrassades, les Aiguilles, les Jounces, le pylone, Jas de Gabrielle. Carte 3345OT. trajet routier suggéré. Allure soutenue. Départ Versin.	Gérard S David D
Dim 20	08h30	**	60km	15km	500 m	05h00	Pramousquier. Hauts de Cap Nègre, Vieux Sauvaire, col de Barral, Layet. Carte 3545OT. Départ Versin.	Michel G Pierre P

SEMAINE DU 21 AU 27 JANVIER

Lundi 21	08h30	**		10 km		03h00	Marche Nordique. Dpart 3000.	Régine B Daniel B
Lundi 21	08h30	*		<10km	0	03h00	Marche nordique bien-être : allure modérée avec apprentissage ou rappel de la technique et renforcement musculaire.	Bernadette L

Jour & Date	Départ	Difficulté	Voiture AR	Distance	Dénivelé	Durée	Description	Animateurs
Mardi 22	07h30	**	46 km	20 km	550m	06h30	Pierrefeu du Var. La Portanière, vallon Loubier, piste des Périers, les quatre Termes, Fouant de Fournier, cabane des Gardes, Béguin. Carte 3445 OT. Départ 3000.	Philippe C Jean-Paul B
Mardi 22	08h30	*	105 km	14 km	500 m	06h00	Ceyreste. Le Grand Caunet, découverte de Fontblanche. Carte 3245OT. Départ 3000.	Pierre P
Mardi 22	13h00	*	47 km	7,5 km	250 m	03h00	Belgentier. Circuit entre le village et le jas de Gabrielle. Grotte. Retour par le vallon des Costes. Pour finir, balade dans Belgentier et le parc Peiresc. IGN 3345 OT. Départ 3000.	Alain C Annie V
Merc 23	09h30	*		04 km		01h30	Hyères: Longe-côte. RDV Esp 3000 ou sur le lieu de départ qui sera communiqué par mail la veille en fonction du vent, Chaussons obligatoires.	Marie P Alain C
Jeudi 24	07h45	**	44 km	19 km	650 m	06h30	Le Lavandou. St Clair. Plage d'Aiguebelle, plage de Jean Blanc, pointe du Layet, vallon de Rouvière, route des Crêtes, vallon de Gangui. Quelques passages en rochers au niveau du littoral. Carte 3446 ET. Départ Versin.	Cathy J Christian P
Jeudi 24	09h00	*	60 km	13 km	400 m	04h00	Solliès-Toucas. L'abri de Siou Blanc, aven Cyclopius, l'Eléphant de Pierre, l'abime des Morts, la Colle de Fède. Carte 3345OT. Départ 3000.	Jean-Marc L
Jeudi 24	09h00	douce	55 km	10 km	350 m	03h00	Bormes. Bargean, piste de Dom Sud, Labade, le figuier. Pique-nique, Rascas, vallon du Révérencier, les Caunes (IMRA). Départ 3000.	Roger M
Vendr 25	13h30	Santé	25 Km	06 km	0 m	02h45	La Londe. Promenade de la Garenne, le blockhaus, plage de Miramar A/R. Carte 3446 OT. Départ 3000.	Catherine B
Vendr 25	09h30			04 km		01h30	Longe côte. RDV 3000 pour covoiturage. Le lieu de départ est fixé en fonction de la météo.	Régine B
Sam 26		*/**/ ***					Challenge marche nordique UFOLEP 83. Saison 2018/2019. LA VALETTE : 3ème étape des 5 challenges organisée par l'ASPTT Toulon La Valette. Toutes les informations vous seront communiquées ultérieurement. Cette date n'est pas encore définitive car cette étape pourra être reportée au 02/02/2019.	Daniel B Régine B Bernadette L
Dim 27	07h30	** noir	80 km	18 km	800 m	06h00	Signes. Chapelle de Château Vieux, GR9, le Haut Latay, pont du Diable, Masseboeuf, Pédimbert, N-D des Anges, plaine du Tillet, la Verguine, les Adrechs. Carte 3345 OT. Allure soutenue. Départ Versin.	David D Annie V
SEMAINE DU 28 JANVIER AU 03 FÉVRIER								
Lundi 28	08h30	**		10 km		03h00	Marche Nordique. Départ 3000.	Régine B Daniel B
Lundi 28	08h30	*		<10km	0	03h00	Marche nordique bien-être : allure modérée avec apprentissage ou rappel de la technique et renforcement musculaire.	Bernadette L
mardi 29	08h00	**	48 km	16,5km	780 m	05h30	Belgentier. Col de Cabane, les Veys de Truebis, le Mari Pays, Valcros, Gineston, Saloune. Trajet suggéré. Carte 3345OT. Départ 3000.	Christian M

Jour & Date	Départ	Difficulté	Voiture AR	Distance	Dénivelé	Durée	Description	Animateurs
Mardi 29	09h00	*	40 km	12 km	300 m	05h00	Cabasson. Piste de Vincennes, pas de la Griotte, vallon du Barrage, château de Brégançon, plage de l'Estagnol, pointe de la Vignasse. Carte 3446 ET. Départ 3000.	Cathy J Christian P
Mardi 29	13h00	*	64 km	07 km	376 m	02h50	Sanary-sur-Mer. Le Gros Cerveau partie centale, ouvrage du Gros Cerveau, le Lançon. Carte 3346 OT. Départ 3000.	Annie V Cathy B
Merc 30	09h30	*		04 km		01h30	Hyères: Longe-côte. RDV Esp 3000 ou sur le lieu de départ qui sera communiqué par mail la veille en fonction du vent, Chaussons obligatoires.	Marie P
Jeudi 31	07h30	**	43 km	20 km	750 m	06h00	Pierrefeu, Sommet du Crapaud. Tocotambour, Sommet des Camargues, La Saute, Sommet du Crapaud, Baisse des Châtaigniers. Carte 3445 OT. Départ Espace 3000.	Jean Paul B Philippe C
Vendr 01	08h30	Santé	70 km	08 km	180 m	03h30	Siou Blanc. Aven des 3 Marins, éléphant de pierre, avens de des Martyrs et de Cyclopius. Rando à la journée ; prévoir pc-nic. Carte 3345 OT . Départ 3000.	Jean B Catherine B
Vendr 01	09h30			04 km		01h30	Longe côte. RDV 3000 pour covoiturage. Le lieu de départ est fixé en fonction de la météo.	Régine B
Dim 03	08h00	*** noir	44 km	22 km	1000m	06h00	Les 3 chapelles de Solliès Pont-Valcros-Cuers : Ste Christine, grotte de Trubis, Valcros, l'apier du Pérussier, le Castellas-ND de Santé, Jas d'Abeille. Carte 3345 OT. Allure soutenue. Départ Versin.	Jean Marc G Gérard S
Dim 03	08h30	**	40km	12km	700m	5h30	Sollies-Toucas/les Oppida. Les Guirans, 3 Bœufs, Bau Astier, Tardieu, les Plaines, Castellas, les Mascros, Jas d'Abeille, Oppidum Sollies, Rouzanne. IGN 3345 OT. Terrain sûrement humide et glissant. Pas de difficultés majeures. Départ 3000 .	J- Louis D Janine L

SEMAINE DU 04 AU 10 FÉVRIER

Lundi 04	08h30	**		10 km		03h00	Marche Nordique. Départ 3000.	Régine B Daniel B
Lundi 04	08h30	*		<10km	0	03h00	Marche nordique bien-être : allure modérée avec apprentissage ou rappel de la technique et renforcement musculaire.	Bernadette L
Mardi 05	08h00	**	62 km	18 km	510 m	06h00	Siou Blanc. Aven du Grilladier, GR99, pyramide de Cassini et le Granp Cap, les Baumes de Lumes, la Grande Arche, la croix de la Garouste, pas du Pilon. Quelques Avens. Carte 3345 OT . Départ 3000.	Annie V Bernadette L
Mardi 05	09h00	*	70 km	13 km	400m	05h00	LaSeyne/Six-Fours. Le tour des trois forêts, parcours de la fête de la randonnée de la Seyne 2018, Batterie à Francis, forêt de Janas, tour de Montanier, Roumagnan, N.D. de Mai, Terres Gastes. Carte 3346 OT. Départ 3000.	Philippe C Jean-Paul B
Mardi 05	13h00	*	40 km	09 km	280 m	03h00	Bormes. Pierre d'Avenon, Landon. Carte 3446OT. Départ 3000.	Pierre P
Merc 06	09h30	*		04 km		01h30	Hyères: Longe-côte. RDV Esp 3000 ou sur le lieu de départ qui sera communiqué par mail la veille en fonction du vent, Chaussons obligatoires.	Alain C Marie P

Jour & Date	Départ	Difficulté	Voiture AR	Distance	Dénivelé	Durée	Description	Animateurs
Jeudi 07	07h45	**	64km	18 km	650 m	06h00	Collobrières. La Malière, Peigros, sommet de Pertuade, col du Babaou, S' Guillaume, ravin de la Bosque. Carte 3445 OT. Départ Versin.	Cathy J Christian P
Jeudi 07	09h00	douce		10 km	200 m	03h00	Bormes. Col de Landon,vallon de Barral, l'aire du lac, Pré de Roustan. Pique-nique au cabanon. Retour par la piste de Barral. Départ 3000.	Roger M
Vendr 08	09h30			04 km		01h30	Longe côte. RDV 3000 pour covoiturage. Le lieu de départ est fixé en fonction de la météo.	Régine B
Vendr 08	13h00	Santé	40 km	09 km	100 m	03h00	Pierrefeu. Les Rollands, vallon de Beaussénas, le Hauts du Plantier. Carte 3446OT. Départ 3000.	Pierre P
Dim 10	08h00	**	40km	15km	550 m	05h30	Le Rayol Canadel. Départ du hameau du Dattier , maison Foncin, le haut dattier, rocher du drapeau ,col de l' étoile, domaine Murennas, nécropole du Rayol, retour par la route des Pignes. Carte 3545 OT. Départ Versin.	Nadine B David D

SEMAINE DU 11 AU 17 FÉVRIER

Lundi 11	08h30	**		10 km		03h00	Marche Nordique. Départ 3000.	Régine B Daniel B
Lundi 11	08h30	*		<10km	0	03h00	Marche nordique bien-être : allure modérée avec apprentissage ou rappel de la technique et renforcement musculaire.	Bernadette L
Mardi 12	07h30	***	170km	20 km	850 m	06h30	Roquebrune-sur-Argens. Le sommet de La Flûte et son mimosas, par les balcons de la Méditerranée. Carte IGN 3544 ET. (randonnée classée difficile pour une préparation physique moyenne). Trajet routier suggéré . Frais d'autoroute. Départ de Versin.	Georges P Annie V Bernadette L
Mardi 12	08h30	**	76 km	14km5	750 m	05h00	Pignans. Piste Seignoret, GR 90, Notre Dames des Anges et retour par le vallon de la Caudière. Carte 3445OT. Départ 3000.	J-Marc L
Mardi 12	08h00	*	72 km	15 km	350 m	05h30	Siou Blanc. Rando parmi les nombreux avens de Siou Blanc. Avens de l'Extrême Onction,du Caveau, du Jas de Laure, de la Brèche... Pas de difficultés, faible dénivelé. IGN 3345OT et 3346OT. Départ 3000.	Alain C Catherine B
Mardi 12	13h00	*	60 km	10 km	300 m	03h00	Sollies Toucas. Morière le Cap, le Grand Cap, forêt de Morière. Carte 3345OT. Départ 3000.	Pierre P
Merc 13	09h30	*		04 km		01h30	Hyères: Longe-côte. RDV Esp 3000 ou sur le lieu de départ qui sera communiqué par mail la veille en fonction du vent, Chaussons obligatoires.	Alain C Marie P
Jeudi 14	07h30	**	144km	19 km	450m	06h30	Pourrières. Brise Charge, les Ayeaux, la Palière, bois communal de Pourriès, oppidum "le Pain de munitions", plaine des Bergers, Gourde de la Tune. Carte 3344 ET. Départ 3000.	Philippe C Jean-Paul B
Jeudi 14	08h30	*	71 km	12 km	470 m	04h45	Rocbaron. Colle de Terre Blanche, Piste des Thèmes, la Grotte de la Barouquine, la Verrerie. Carte 3445 OT. Départ 3000.	Annie V Bernadette L
Vendr 15	09h30			04 km		01h30	Longe côte. RDV 3000 pour covoiturage. Le lieu de départ est fixé en fonction de la météo.	Régine B

Jour & Date	Départ	Difficulté	Voiture AR	Distance	Dénivelé	Durée	Description	Animateurs
Vendr 15	13H30	Santé	34 km	5,8 km	130 m	03h00	Bormes. La Verrerie. Circuit autour du lac du Trapan. Carte 3446 OT. Départ 3000.	Jean B Catherine B
Dim 17	08h00	*** noir	55km	23km	1000m	07h00	Bormes. Départ sur la D41 à l'embranchement de la route forestière du Plateau Lambert, col de la Citadelle, l'Amandier, petit et grand Noyer, route des crêtes, plateau Lambert, vallon de la Malière, tour de guet. Carte 3445OT et 3446 ET. Trajet routier suggéré. Allure soutenue, rando d'entraînement au critérium des calanques. Départ Versin.	Gérard S Jean-Marc G
Dim 17	08h30	**	70 km	12 km	700 m	06h00	Sanary. Parc animalier, le Tardillon, pointe du Cerveau, grotte du Garou, la Colle, Ste Ternide, jardin exotique. Terrain difficile et vertige possible en crête. Départ 3000.	Janine L J-Louis D

SEMAINE DU 18 AU 24 FÉVRIER

Lundi 18	08h30	**		10 km		03h00	Marche Nordique. Départ 3000.	Régine B Daniel B
Lundi 18	08h30	*		<10km	0	03h00	Marche nordique bien-être : allure modérée avec apprentissage ou rappel de la technique et renforcement musculaire.	Bernadette L
Mardi 19	07h45	**	140 km	18 km	700 m	06h00	Le Thoronet. L'abbaye, ND du Glaive, trou des fées et grottes fortifiées, Cabasse, dolmen de la Gastié, les Nouradons, hameau de Pomples. Carte 3444 OT. Départ 3000.	Jean B Christian M
Mardi 19	08h00	*	118km	15 km	450 m	05h00	Vins sur Caramy. Grotte des résistants, les Ourtoulrières, lac de Carces, les Plaines, chapelle St Vincent, château Ste Suzanne. Carte 3444 OT. Départ 3000.	Jean-Paul B Philippe C
Mardi 19	13h00	*	30km	8km	200 m	03h00	La Londe-les-Maures /Notre Dame des Maures. La Cabre, le Dolmen de Gautabry, la piste Notre Dame. Carte 3446OT. Espace 3000.	Bernadette L Cathy B
Merc 20	09h30	*		04 km		01h30	Hyères: Longe-côte. RDV Esp 3000 ou sur le lieu de départ qui sera communiqué par mail la veille en fonction du vent, Chaussons obligatoires.	Alain C Marie P
Jeudi 21	07h30	** noir	88 km	19 km	800 m	06h30	Collobrières, la Verne - Capelude. Chartreuse, carrefour 381, gué, piste de Capelude, piste du Lairé, Capelude, retour par la piste de la Verne et le vallon de l'Argentière. Montées et pentes raides. Carte 3545 OT. Départ 3000.	Jean-Paul B Philippe C
Jeudi 21	08h00	**	60km	14 km	900 m	06h00	Col de Garde Cap Gros. La Rouvière Plane, le Cap Gros, le Bau de Quatre Auros, le Château du Diable, le Croupatier. Carte 3346 OT. Départ Versin.	Cathy J Christian P
Jeudi 21	07h30	*	300km	12 km	300m	07h00	Nice. Randonnée urbaine. Promenade des Anglais, marché du Cours Saleya, le Château, le Vieux Nice. Déjeuner libre pour chacun (sandwich ou restaurant). Cimiez. Musée Marc Chagall. Trajet en voiture avec parking en ville, compter aux alentours de 30€ de covoiturage. Inscription au local, limité à 20. Départ 3000.	Alain C Annie V

Jour & Date	Départ	Difficulté	Voiture AR	Distance	Dénivelé	Durée	Description	Animateurs
Jeudi 21	09h00	douce	20 km	10km	200 m	03h00	La Londe-les-Maures. Trapouno, St-Jean-les-Bottes, la Reynarde, le Pellegrin, pique-nique en bord de mer, les Pichauds, les Caroubiers. Départ 3000.	Roger M
Vendr 22	09h30			04 km		01h30	Longe côte. RDV 3000 pour covoiturage. Le lieu de départ est fixé en fonction de la météo.	Régine B
Vendr 22	13h30	Santé	30 km	06 km	80 m	02h45	La Londe. Vallon de Tamary : du Domaine de Tamary à Maupas A/R. Carte 3446 OT. Départ 3000.	Catherine B
Dim 24							Critérium des calanques : informations à venir à partir du site des excurs marseillais	Gérard S Jean Marc G
Dim 24	09h00	*	30 km	15 km	350 m	06h00	La Londe – Le Contadou. Départ du domaine de Tamary, ruines de Vallat, sommet de Piche, rochers du Contadou, le Barrau ,le Gaoutabry. Carte 3446 OT. Départ Versin.	Nadine B Annie V

SEMAINE DU 25 AU JEUDI 28 FÉVRIER

Lundi 25	8h30	**		10 km		03h00	Marche Nordique. Départ 3000.	Régine B Daniel B
Mardi 26	07h30	**	134 km	17 km	700 m	06h00	Pourcieux. Le Mont Olympe et le rocher de 11 heures. Magnifique panorama depuis le sommet. Une montée et une descente raides au Mont Olympe. IGN 3344OT. Départ 3000.	Alain C
Mardi 26	08h00	*	26 km	08 km	200m	03h00	La Londe les Maures. Notre-Dame des Maures, signal de Favauquet, Dolmen de Gautabry, la Cabre, Japo-Loubo, N.D.des Maures. Carte 3446 OT. Départ 3000 ; "Rando du Matin".	Philippe C Jean-Paul B
Mardi 26	13h00	*	50 km	07 km	280 m	02h40	Chateavallon. Sur les hauteurs d'Ollioules, le Détras, barre de Taillan, le Croupatier, Capeu Gros. Carte 3346 OT. Départ 3000.	Annie V Cathy B
Merc 27	09h30	*		04 km		01h30	Hyères: Longe-côte. RDV Esp 3000 ou sur le lieu de départ qui sera communiqué par mail la veille en fonction du vent, Chaussons obligatoires.	Alain C Marie P
Jeudi 28	07h30	** noir	57 km	20 km	850 m	06h30	Cuers. Vallon de la Foux, la Rouvéide, le Brusquet, col de la Bigue, Pilon Saint Clément, pas de Cuers, les Espoulièrs, la Verrerie, pas de Riquier, pas de Cuers, l'Allamande. Allure soutenue. Carte 3345 OT. Départ Versin.	Annie V Jean-Marc G
Jeudi 28	07h45	**	90 km	17 km	850 m	06h45	Mazaugues. Ubac de la Serene, Les Baous, Ferme d'Agnis, La Petite Colle. Trajet suggéré. Carte 3345 OT. Départ 3000.	Christian M Pierre P
Jeudi 28	09h00	*	46 km	13 km	490 m	04h00	Belgentier. Le chemin des pêcheurs, Montrieux-le-Jeune, la plaine de Jean Blanc et retour par le GR 9. Carte 3345OT. Départ 3000.	J-Marc L