

G.R SAINT TRONC

PROGRAMME des RANDOS des mois de Septembre à Décembre 2016

(Sous réserve des conditions météo compatibles avec la rando)



RENDEZ-VOUS à : 8 h 45 (sauf indication différente sur la FIR)

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

Dates	Anim,	Randonnées	KM	Dénivelé	Difficulté
26,09,2016	J Pierre	GREOUX – LE COLOSTRE Parking : Gréoux (AR : 200 Km)	13 5h00	DC 450	P2/T2
03/10/2016	Gérald	Gémenos - Sentier du Limbert Pk Bd VESSIOT à Gemenos, Montée Gds Pins, Mont Cruvelier Sommet Brigou, sentier du Blé, vallée St Pons , Pk	12 4h30	650	P2/T2
10/10/2016	Michel	Couronne de Charlemagne Parking Pas de la Colle puis repas à Cassis chez M Cazilhac	6 2h00	210	P1
17/10/2016	J-Pierre	Taoumé-Garlaban- Grotte de Manon Les Bellons-Tête ronde-Taoumé-Garlaban-Grotte de Manon Parking : Les Bellons	12 5h00	750	P2/T2
20,10,16 Rando +	Richard	Roussargues -Parking D45a 100m avant Roussargues (AR 70 KM) Col des Seignors-La Targette -Tête de Roussargue- Dents de Roque Forcade-Tour de Cauvin-La Coutronne	15,5km 6h00	1050	P3/T3
24/10/2016 Vac Scol	J-Louis	Niolon Sentier douanier-La vesse-Fort de Niolon Retour:La Vesse-fort de Figuerolle-L'Establou	11 5h30	470	P2/T2
31/10/2016 Vac Scol	Daniel	Gorges du Régalon - Départ avancé à 8h00) Vallon de la Galère, vallon de la Peine, ruines de Petrossy et de la Libaude (AR = 160 km)	10,7 5h00	560	P2/T2
07/11/2016	Richard	Mimet - Tête du Gd Puech - Pilon du roi Parking Mimet route de St Anne (AR 80 KM)	12 4 h30	D 380 DC 770	P2/T2
14/11/2016	Gérald	Oppède le Vieux Camping les Royeres,ch de la combe St Pierre, La Piniere Oppède, Ste Cecile, St Laurent,	12 4h00	300	P2/T2
17,11,2016 Rando +	J-Pierre	Ascension du Mont Caume Le Broussan- Corps de Garde-Mont Caume-Bau des 4 Aures Parking Le Broussan (Evenos : 110 km A/R)	12 5h30	950	P2/T3
19,11,2016 Rando AVH	Michel	Accompagnement Malvoyants Col de l'Amendier par le DFCI Parking Les Maurins (A/R : 40 km)	8 3h00	200	P1
21/11/2016	J-Paul	St Zacharie - Clos de Barry par le vallon de l'Espagnol La Foux,Vallon de l'Espagnol,Crespin,La Guillotte,Clos de Barry, Retour par La Jolie, La Gantesse, La Foux	13 4h00	350	P1/T1
28/11/2016	Daniel	St Jean du Puits - Grillades Pas de la Couelle-Col de Ribierre-St Jean du Puits Piste jusqu'au monument aux morts-Route pas de la couelle	5,7 km 2h15	165	P1
05/12/2016	Camille	Telethon -Escampons Luminy-Col de Morgiou-Col de Sugiton-Falaise des toits	11 4h	600	P2/T2
08/12/2016 Rando +	J-Paul	Mérindol - Lauris - Les Borrys , Les Borrys, La Grotte des marseillais, Vallon du Dégoutal, La Roque des Bancs, Baume Rousse, forêt de Cèdres, arche de Pug	15 5h00	650	P2/T2

12/12/2016	Richard	Pont du Diable Parking Signes (AR 90 KM)	12,6 4h	D 300 DC 560	P2/T2
19/12/2016 VS	J-Louis	Château Vallon - Cap gros Le Télégraphe-GR51-Cap Gros-Croupatier Rdv:Parking Chateauvallon A/R 120 km	11 4h30	530	P2/T2

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