

G.R SAINT TRONC

PROGRAMME des RANDOS des mois de Septembre Octobre 2017

(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
Lundi 18/09/2017	J Pierre	BANDOL Tour du Golf de la Frégate	9	DC 260	P1/T1
Jeudi 21/09/2017	Michèle	Musée Gaumont AIX - Expo Sisley			
Lundi 25/09/2017	Daniel	St Mitre les Remparts Départ avancé , RDV Maison quartier : 8h30	12,6 5h00	380	P1+
Lundi 02/10/2017	Daniel	Grillades , Cabanon des Gardes , Roquefort lea Bédoule	11,2 4h30	540	P2-T2
Jeudi 05/10/2017	J Pierre	Rando + Gémenos Pic de Bertagne	16,5 6h00	970	P3/T2
Lundi 09/10/2017	Daniel	Cornillon - Confoux Sentier des abeilles	12 4h30	200	P2-T2
Lundi 16/10/2017	Gérald	Rognes Sentier des vigneron	14 5h00	400	P2-T2
Lundi 23/10/2017 Vac scol	Richard	Necropole de Signes- Vallon des Martyrs	9 4H00	250	P1- T1
26/10/2017 Vac scol	Daniel	Promenade dans le ventre de Marseille RdV Métro Vieux Port 14h	4,2 3h00	80	P0
Lundi 30/10/2017 Vac scol	J-Louis	Fos , Circuit des 4 Étangs	13 4h00	120	P2-T1
Lundi 06/11/2017	J Paul	Le Castellet - Tête de cade - Maison des 4 frères	13,5 4h30	325	P2-T1
Jeudi 09/11/2017	Michèle Gérald	Rando promenade - Pont de Gau (Ste Marie de la Mer) Entrés parc ornitho 6 € si groupe > 15 personnes	4 2h00		P0
Lundi 13/11/2017	Gilbert J-Pierre	Aix - Tour du plateau de Cengle	15 5 h00	300	P2-T1
Samedi 18/11/2017	Richard	Rando AVH Vigie du Régagnas	10 4h00	390	P2-T1

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
Gilbert: 06 56 77 36 48 ----- 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