

G.R. SAINT TRONC

PROGRAMME des RANDOS des mois de Novembre Décembre 2018

(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	Distance	Dénivelé (en m)	Difficulté
			Durée		
Lundi 12/11/2018	Gilbert	Allauch - La Parloire	13 km	400	P2/T2
			5h00		
Jeudi 15/11/2018	Christine	Rando découverte St Pons		Voir FIR	
		Avec visite guidée - Inscription auprès de Christine			
Lundi 19/11/2018	J Pierre	Pastre - Marseillevyre	9 km	700	P2/T2
			5h00		
Jeudi 22/11/2018	J Louis	Etoile - Crêtes et Vallon	12 km	500	P2/T2
		Rando +	5h15		
Lundi 26/11/2018	J Paul	Régagnas par le vallon de la Barome	13.5 km	500	P2/T1
			4h30		
Jeudi 29/11/2018	Michèle & Daniel	La Ciotat : Maison de la construction navale			
		+ Restau + Rando citadine			
Lundi 03/12/2018	Richard	St Jean du Puy - Rocher de 11h - Mont Olympe	14 km	630	P2/T2
			5h30		
Jeudi 06/12/2018	Gilbert	Refuge Baudino	10 km	570	P2/T2
		Rando +	5h00		
Lundi 10/12/2018	Gilbert Myriam	St Jean du Puy - Grillades - Inscription Myriam	5.7 km	165	P1/T1
		Pas de la Couelle-St Jean du Puy- Téléthon	2h00		
Jeudi 13/12/2018	Christine	Gréasque - Sentier minier	9 km	120	P1/T0
		Musée de la mine (payant 5€ / p. - 2h00)	3h00		
Lundi 17/12/2018	Gerald	Sausset Les Pins (Mer et collines)	11 km	240	P1/T2
			4h00		
Jeudi 20/12/2018		Relache - (pas de rando)			
Lundi 24/12/2018	Père Noël	Laponie / Cheminée !!!			P0/T0
Jeudi 27/12/2018		Relache - (pas de rando)			
Lundi 31/12/2018		Relache - (pas de rando) - St Sylvestre			
Jeudi 03/01/2019		Relache - (pas de rando)			
Lundi 07/01/2019	Jean-Pierre	Luminy - Gateaux des rois			P1/T1
		Rando, puis Gateaux des Rois			
Jeudi 10/01/2019	J Paul	Auriol - Tour d'Auriol	9.5 km	220	P1/T0
		Rando promenade	3h30		
Lundi 14/01/2019	J Louis	Toulon - Le Revest-Le Grand Cap	12 km	500	P2/T2
			4h30		

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

|