

# G.R. SAINT TRONC

PROGRAMME des RANDOS des mois de Octobre Novembre Décembre 2022 (04/11/2022)

(Sous réserve des conditions météo compatibles avec la rando)



## Heure de Rendez-vous précisée dans la FIR

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

Pensez à vous inscrire auprès de l'animateur concerné

Dates	Vac Scol.	Anim.	Randonnées	Depart	Distance	Dénivelé (en m)	Difficulté
					Durée		
Lundi 17/10/2022		J. Pierre	Mont Olympe / Rocher de Onze heures		14,6km 5h30	600m	P2/T2
Lundi 24/10/2022	vs	Gilbert	Les 3 calanques		14km 5h	400m	P2/T2
Jeudi							
Lundi 31/10/2022	vs	Jean Paul	Saint Julien Les Martigues		13,6km 5h	320m	P1/T1
Jeudi							
Lundi 07/11/2022		J.Louis	Col des Fauges / Vallon Betton		14km 5h30	560m	P2/T2
Jeudi							
Lundi 14/11/2022		Richard	La Vigie du Régagnas		10km 4h	350m	P2/T2
Jeudi							
Lundi 21/11/2022		Gérald	Le Bau Trauqua / Tête du Grand Puech		10km 5h	540m	P2/T2
Jeudi							
Lundi 28/11/2022		Jean Paul	Le Thoronet		13,5km 5h	275m	P1/T1
Jeudi 01/12/2022		Daniel	Rando Citadine "Le Ventre de Marseille" Inscriptions ; contacter Daniel au 06 59 68 53 27		6 km 3h		
Lundi 05/12/2022		Gérald/JPG	Rando (à préciser) + Grillades et Téléthon Participation 10€ / personne (en espèces-merci)				
Lundi 12/12/2022		J.Pierre	Les Calanques Titou et Ninou		8km 5h	625m	P2/T2
Lundi 19/12/2022		J.Louis	Sainte Victoire / Chapelle Saint Cer		10km 5h	500m	P2/T2

Gérald : 06 70 07 53 76

Gilbert : 06 56 77 36 48 ----- Jean-Paul : 06 72 91 25 50

Jean-Louis : 06 19 86 73 67 ----- Richard : 06 12 70 24 03

Robert : 06 49 07 64 27 ---- Jean-Pierre : 06 23 29 25 50