

G.R. SAINT TRONC

PROGRAMME des RANDOS des mois de Sept - Oct - Nov - 2023 edition du 15/11/23

(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	Difficulté
					Durée	(en m)	
Lundi 11/09/2023		JPG	Niolon : Calanque de l'Everine		11 km 4h30	480m	P2/T2
Jeudi 14/09/2023							
Lundi 18/09/2023		JPF	ste Baume-plan d'aups : l'adret,l'hostellerie,l'ubac (report		13,5 km 4h30	330 m	P1+/T0
			Du 19 spt au 26 sept : Séjour Croatie				
Lundi 25/09/2023		JPF	Ventabren : Canal Marseille, Acqueduc Roquefavour		12 km 4h00	200 m	P1/T1
Jeudi 28/09/2023							
Lundi 02/10/2023		GC	Cassis : Mont Gibaou		11 km 5h00	400 m	P2/T2-3
Jeudi 05/10/2023							
Lundi 09/10/2023		RA	Roquefort La Bédoule : Petite Ste Baume		14 km 5h30	400 m	P2/T2
Jeudi 12/10/2023							
Lundi 16/10/2023		JPG	Mazaugues : Tour de la petite Colle		12 Km 5h30	530 m	P2/T2
Jeudi 19/10/2023							
Lundi 23/10/2023	v.s.	JPF	Plan d'Aups - l'adret=>L'Hostellerie=>L'ubac		13,5km 4h30	310 m	P1+/T0
Jeudi 26/10/2023	v.s.						
Lundi 30/10/2023	v.s.	RA	Artigues / Esparon : Oratoire St Jean		11 Km 4h00	320 m	P2/T1
Jeudi 02/11/2023	v.s.						
Lundi 06/11/2023		GC	Signes : rando Nougat !		13 Km 5h30	450 m	P2/T2
Jeudi 09/11/2023							
Lundi 13/11/2023		JPF	Aups : La Croix des Pins		12 Km 4h45	400 m	P2/T1
			Vendredi 17 nov 2023 : Réunion de bureau				
Lundi 20/11/2023		JPG	Lascours : Puit de l'Aroumi, Mont des Marseillais		11 Km 6h00	700 m	P2/T2
Lundi 27/11/2023		JPG	Artigues / Esparon : Oratoire st Jean		11 Km 4h00	320 m	P2/T1
Lundi 04/12/2023		GC	St Jean du Puy : Grillages & Téléthon <i>(Parcours différent, voir FIR)</i>		6 Km 3h00	230 m	P1/T2

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

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

Richard : 06 12 70 24 03
Gérald : 06 70 07 53 76