

RANDO LEO octobre 2020

Programme prévisionnel , à vérifier sur site avant de randonner

CLUB LEO LAGRANGE Espace J. de Greling - 107 rue Bondil 83140 Six Fours les Plages

Permanence : tous les vendredis de 15h00 à 17h00 07 81 54 25 76 <http://leolagrangesixfours.org>

Dates	Départ	Frais (€)	Animateur	Randonnées : lieu de départ et objectif	Pénibilité	Technicité	Dénivelé ▲ cumulé (m)	Distance (km)	Durée
-------	--------	-----------	-----------	-----------------------------------------	------------	------------	-----------------------	---------------	-------

Le rendez-vous des randonnées se trouve sur le parking de la piscine, Av. de la Mer, à côté de la boulangerie Ribeirou

▶▶ 1/2 JOURNEE ◀◀

Lun 5	8h30	6	M.C.Perrin	Ste Anne d'Evenos - Vieux Château	P1	T1	250	6	2h30
Lun12	8h30	6	M.C.Perrin	Ste Anne d'Evenos : colline de l'Abus	P1	T2	300	8	3h
Mer 14	8h30	9	J.C.Roudier	Ste Anne du Castellet : les Fours et Roche-Redonne Pique-nique	P2	T1	300	10	4h30
Mer 21	8h30	24	J.Escalier	Luminy : calanque de Sugiton Pique-nique	P2	T1	300	8	3h30
Lun 26	8h30	3	M.C.Perrin	La Cadière : domaines de Bunan et Pibarnon	P2	T1	450	7	3h30

▶▶ JOURNEE ◀◀

Jeu 1	8h	36	M.Delemontez	Ste Victoire -Parking St Cer -Gd couloir- Pas du Clapier	P3	T3	600	8	5h
Mer 7	8h	18	J.P.Brault	Tourves -Gorges du Caramy-Saut du cabri - St Pancrace	P2	T2	400	14	5h30
Mer 14	8h	12	J.P.Brault	Siou Blanc : rando sportive dans forêt de Morières	P3	T3	800	18,5	7h
Jeu 15	8h	21	J.P.Roller	Taoumé- Garlaban	P2	T2	700	15	6h
Mer 21	8h	18	J.P.Roller	La Ciotat : couronne de Charlemagne	P2	T2	400	14	5h
Jeu 22	7h	51	M.Delemontez	Gorges du Verdon -Auberge des cavaliers - Sentiers de l'Imbut et Vidal	P3	T3	600	11	7h
Dim 25	8h	21	L.Albi	Vins/Caramy - Chapelle St Vincent -Grotte des résistants	P2	T1	300	15	6h
Mer 28	8h	21	C.Tribouillard	Garlaban par Lascours	P2	T2	500	14	5h
Jeu 29	8h	24	J.Escalier	Les Baumettes : calanque de Podestat	P2	T3	650	10	5h

ANIMATEURS RANDONNEE

▶ L.Albi : 06 19 64 93 04 ▶ J.Pierre Brault : 06 98 87 70 33 ▶ M.Darre : 06 07 44 11 28 ▶ M.Delemontez : 06 03 69 14 32

▶ J. Escalier : 06 34 24 46 55 ▶ F.Pagano : 06 12 91 05 87 ▶ M.C. Perrin : 06 23 77 82 72 ▶ M.Picault : 07 81 21 83 56

▶ J.Pierre Prevot : 06 83 76 82 36 ▶ J.Pierre Roller: 06 77 23 45 07 ▶ J.C.Roudier : 06 70 80 91 41 ▶ Claude Tribouillard : 06 08 37 02 61

MARCHE NORDIQUE

Animateurs : Gérard Brun : 06 80 98 79 19 Martine et Denis Litt : 07 81 15 85 22

CRAPA forêt de Janas le lundi de 14h30 à 16h30 (Gérard) - Jeudi à la Coudoulière à 9 h (Martine)

MARCHE AQUATIQUE CÔTIÈRE

Animateurs : ▶ Gérard Brun : 06 80 98 79 19 ▶ Aline De Palma : 06 32 96 22 88

Plage du Cros les mardis et vendredis de 10h à 11h

ENTRAINEMENT EFFORT PHYSIQUE

Animatrice : Line Vidal (06 84 80 90 81) - Lieu de rendez-vous : le Gaou à 9h