

INFO RANDO novembre 2020

Programme previsionnel , a verifier sur site avant de randonner

CLUB LÉO LAGRANGE Espace J.de Greling – 107 rue Bondil 83140 Six Fours les Plages

Permanence : les vendredis 13 et 27 novembre de 14h à 16h 07 81 54 25 76 07 81 54 25 76 <http://leolagrangesixfours.org>

Dates	Départ	frais	Animateur	randonnées: lieu de départ et objectif	pénibilité	technicité	dénivelé	distance	durée
							cumulé (m)	km	

Le rendez vous des randonnées se trouve sur le parking de la piscine avenue de la Mer à coté de la boulangerie ribeirou

▶▶ 1/2 JOURNEE ◀◀

Lun 2	8h30	6 €	MC. Perrin	Col de Garde : Mont Caume	P 2	T2	350	6	3h00
Lun 9	8h30	3 €	JP.Roller	Domaine de Fabregas : La Verne	P1	T 1	100	6	2h30
Lun 16	8h30	6 €	MC. Perrin	Le Broussan : croix du signal	P 2	T 1	300	7	3h00
Mer 18	8h30	6 €	JC. Roudier	Le Beausset : autour de Mare Caïre avec Pique Nique	P 2	T 1	250	8	3h30
Lun 23	8h30	9 €	JP. Roller	Belgentier : tour du Défens	P 1	T 1	100	5	2h30
Lun 30	8h30	3 €	MC. Perrin	Six Fours les Plages : chemin des larmes;ND du Mai	P 2	T 1	250	7	3h00

▶▶ JOURNEE ◀◀

Mer 4	8h00	18 €	F.Pagano	Mazaugues : Glacière Pivault	P 2	T 2	360	17	6h00
Jeu 5	8h00	3 €	JP. Brault	Le Destel/Croupatier	P 3	T 2	750	12	7h30
Jeu 12	8h00	24 €	JP. Brault	La Croix Valmer: Cap Taillat;Tourragues	P 2	T 2	400	15	6h00
Mer 18	8h00	12 €	J. Escalier	Ceyreste : grand Caunet ; vigie par montounier	P 2	T 2	450	14	5h00
Jeu 19	8h00	24 €	M. Delemontez	Marseille: Lescu;par le pas supérieur de la Mellette	P 3	T 3	700	11	6h00
Dim 22	8h00	12 €	L. Albi	Les Mayons : Pin Pignon ; La Fouquette	P 2	T 1	300	16	5h00
Mer 25	8h00	12 €	F. Pagano	Gémenos : parc St Pons;crête de la Galère	P 3	T 2	700	13	4h30
Jeu 26	8h00	24 €	C.Tribouillard	Luminy : calanques de Sormiou et Morgiou	P 2	T 2	400	12	4h30

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 76 37 77 13
▶ 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 matin de 9h à 11h (Gérard,Martine,Denis) - Jeudi à la Coudoulière de 9h à 11h (Martine,Denis)

MARCHE AQUATIQUE COTIERE

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 : devant le restaurant Le Gaou le samedi à 10h