

INFO RANDO Décembre 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 : le vendredi 11 décembre 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 ◀◀

Mer 2	8h30	6 €	J. Escalier	Bandol : Port d'Alon pique nique	P 2	T 2	250	9	3h30
Lun 7	8h30	6 €	MC. Perrin	Saint Mandrier : cimetièrre des italiens	P 1	T 1	250	6,5	2h30
Mer 9	8h30	0 €	JP.Roller	Six Fours : tour du fort	P 1	T 1	100	5	2h30
Lun 14	8h30	6 €	MC. Perrin	La Cadière : les crêtes	P 1	T 1	50	6	2h30

▶▶ JOURNEE ◀◀

Mer 2	8h00	9 €	JP.Roller	Solliès-Ville : Le coudon	P 2	T 2	500	15	6h00
Jeu 3	8h00	30 €	JP. Brault	Ste Victoire: parking des deux aiguilles;Signal; Pas du Clapier (passage avec vide)	P 3	T 3	600	8	5h00
Mer 9	8h00	24 €	C.Tribouillard	Lumigny:Mont Puget	P 3	T 2	600	16	5h00
Jeu 10	8h00	21 €	L. Albi	Gréasque : La forêt+visite musée de la mine 5 euros	P 1	T 1	150	10	3h00
Mer 16	8h00	12 €	J. Escalier	La Londe : l'Argentièrre ; pointe de la mère Dieu	P 2	T 1	300	12	4h30
Jeu 31	17h	12 €	F.Pagano	Gémenos:garguier;Tuny;10personnes Inscription auprès de F.Pagano 06 12 91 05 87	P 2	T 2	500	11	4h00

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 90 81) - Lieu de rendez-vous : le Gaou à 10h