



CALENDRIER SAISON 4ième Trim. 2024

| JOURS | LIEUX |  Kms |  D+ | Tps | Nivx |  Kms A/R | Co- Vt € | Dépt° | |
|---|--|--|---|-------------------|------|---|-------------------|-------|-------------|
| 14/09 Lionel | La Verrerie - Le Compostin | 8,5 | 330 | 2h30 | x | 0 | 0 | 14h | |
| 21 Eve | LAC d'ESPARRON à GREOUX (<i>baignade</i>) | 14 | 498 | 4h30 | XX | 0h45 | 66 | 6 | 8h30 |
| 28 Bruno | Les collines de VAULONGUES à GRASSANE | 9 | 240 | 2h30 | x | 0 | 0 | 9h | |
| 05 Oct. | RELACHE | | | | | | | | |
| 12 | COURSE ORIENTATION A Mirabeau <i>Avec Bernadette et Bertrand</i> (Prévoir pique-nique) | 8 | 400 | la Journé e | x | 0h20 | 30 | 0 | 9h |
| 19 Lionel | FIERAQUE par LUBA | 11,3 | 255 | 3h30 | x | 0 | 0 | 14h | |
| 26 Eve | GORGES de la NESQUE | 12 | 620 | 4h30 | X | 1h10 | 123 | 12 | 8h30 |
| 02 Nov. | RELACHE | | | | | | | | |
| 9 Lionel | LA BDJ - PIED DE GÂCHE | 11,3 | 275 | 3h30 | x | 0 | 0 | 14h | |
| 16 Bruno | MONTJUSTIN par la D956 | 9 | 300 | 2h30 | x | 0h10 | 12 | 0 | 14h |
| 23 Eve | LARDIER et ses BERGERIES | 15 | 550 | 5h30 | XX | 0h45 | 84 | 8 | 8h30 |
| 30 | RELACHE | | | | | | | | |
| 07/12 Bruno | RANDO du TELETHON | 6 | 150 | 1h30 | x | 0 | 0 | 0 | 9h |
| 14 Bruno | REILLANNE Bois de Paty | 12,5 | 330 | 3h30 | X | 0h20 | 32 | 0 | 14h |
| 21 Eve | COLORADO à RUSTREL | 11 | 450 | 4h30 | X | 0h50 | 92 | 8 | 8h30 |
| 28 | FETES de NOEL | | | | | | | | |
| x à 350m | <i>Très facile</i> : beau sentier, sans aucune difficulté : | | | | | | 8 à 10 km | | |
| X 351/499m | <i>Facile</i> : Sur et hors sentier, aucune grosse difficulté sans gros dénivelé : | | | | | | 10 à 12 km | | |
| XX 500/699m | <i>Moyenne</i> : Sentier pierreux ou longue ou dénivelé : | | | | | | 13 à 14km | | |
| XXX +700m | <i>Difficile</i> : Longue ou Balcon ou Précipice ou Dénivelé de + de 700m | | | | | | 15 km/+ | | |
| RDV à la S.P. | Contacts Eve : 06 77 98 48 50 - Bruno : 06 63 96 00 36 - Lionel : 06 43 31 97 83 | | | | | | | | |
| INFO : Les sorties peuvent être annulées ou modifiées en raisons des intempéries : pluie, neige, fort Mistral, ou, selon la disponibilité des accompagnateurs. Vous serez alors prévenus par @ ou SMS. | | | | | | | | | |