

Tableau des randonnées pédestres pour Septembre - Octobre - Novembre et Décembre 2020

TABLEAU TRIMESTRIEL		DES RANDONNEES	4ème trimestre 2020
DATES		LIEUX	INDICATIONS
Lundi 14-sept.-20	Marche Départ	LES BAUX DE PROVENCE - Les 4 Cantons Eric + Raphaël 13 h 30 - Parking Géant Casino	Durée : 3 h Distance : 8 km Dénivelé : 80 m - Difficulté : *
21/09/2020		Assemblée Générale	
Vendredi 25-sept.-20	Randonnée à la journée Départ	Montagne Ste Victoire - Lacs de Zola + Bimont Bernadette et Raphael 8 h - Parking Géant Casino	Durée : 5 h 30 Distance : 13 km Dénivelé : 450 m - Difficulté : ***
Lundi 28-sept.-20	Marche Départ	EYGALIERES - Chapelle Saint Sixte - Tête de Long Jean Thérèse + Tonio + Eric 13 h 30 - Parking Géant Casino	Durée : 3 h Distance : 10 km Dénivelé : 80 m - Difficulté : **
Lundi 5-oct.-20	Marche Départ	ORGON -La Vallée Heureuse+visite Notre Dame de Beauregard Eric + Tonio 13 h 30 - Parking Géant Casino	Durée : 2 h 30 Distance : 10 km Dénivelé : 200 m - Difficulté : **
Vendredi 9-oct.-20	Randonnée à la journée Départ	Calanques au départ de Luminy - Sugiton + Falaise des Toits Bernadette et Raphael 8 h - Parking Géant Casino	Durée : 6 h Distance : 13 km Dénivelé : 550 m - Difficulté : ***
Lundi 12-oct.-20	Marche Départ	PELISSANNE - La Croix Danielle + Eric 13 h 30 - Parking Géant Casino	Durée : 3 h Distance : 11 km Dénivelé : 320 m - Difficulté **
Lundi 2-nov.-20	Marche Départ	EYGUIERES - Le Mur des Abeilles Tonio + Eric 13 h 30 - Parking Géant Casino	Durée : 2 h 30 Distance : 7,5 km Dénivelé : 180 m - Difficulté : *
Lundi 9-nov.-20	Marche Départ	VERNEGUES - Le Temple de Diane - Chapelle St Symphorien Eric + Thérèse + Tonio 13 h 30 - Parking Géant Casino	Durée : 3 h Distance : 9 km Dénivelé : 200 m - Difficulté **
Vendredi 13-nov.-20	Randonnée à la journée Départ	OPPEDETTE - Les Gorges d'Oppédette Bernadette et Raphael 8 h - Parking Géant Casino	Durée : 6 h 30 Distance : 15 km Dénivelé : 750 m - Difficulté ***+
Lundi 16-nov.-20	Marche Départ	LES BORRYS - par la Grande Combe Thérèse + Raphaël + Eric 13 h 30 - Parking Géant Casino	Durée : 2 h 30 Distance : 9 km Dénivelé : 300m cumulé- Difficulté **
Lundi 23-nov.-20	Marche Départ	ST MITRE - La Boucle de Fiquerolles Eric + Raphaël 13 h 30 - Parking Géant Casino	Durée : 2 h 30 Distance : 8 km Dénivelé : 80 m - Difficulté *
Lundi 30-nov.-20	Marche Départ	Charleval - Les Collines de Charleval Eric + Raphaël 13 h 30 - Parking Géant Casino	Durée : 3 h Distance : 8 km Dénivelé : 350 m - Difficulté ***+
Vendredi 4-déc.-20	Randonnée à la journée Départ	Gordes - Abbaye de Sénanque Bernadette et Raphael 8 h - Parking Géant Casino	Durée : 6 h Distance : 15 km Dénivelé : 450 m - Difficulté ***
Lundi 7-déc.-20	Marche Départ	Saint Chamas - Petite Camargue - Pont Flavien Eric + Raphaël 13 h 30 - Parking Géant Casino	Durée : 2 h30 Distance : 8 km Dénivelé : 20 m - Difficulté *
Lundi 14-déc.-20	Marche Départ	Grans La Jasse du Pape "Goûter de Noël" Danielle + Eric 13 h 30 - Parking Géant Casino	Durée : 2h30 Distance : 8km Dénivelé : 20m - Difficulté *



Consignes aux randonneurs

AVANT LA RANDONNEE

- Vous avez vérifié que votre condition physique est adaptée à la difficulté estimée de la randonnée figurant sur le planning des sorties (munissez vous de la fiche de renseignements médicale ou ordonnance)

- Vous disposez d'un matériel adapté (chaussures de randonnée, sac à dos, vêtement de pluie; le cas échéant, protection contre la chaleur et le soleil ou contre le froid, gourde, votre pique-nique)...

- Consultez toujours votre messagerie la veille de la randonnée. Vous serez ainsi informé des modifications ou annulations tardives (difficultés de transport, alertes météo etc.....).

CONSIGNES GENERALES

- Avant le départ de la randonnée, informez l'animateur d'éventuelles difficultés de santé.

- Suivez le même cheminement que l'animateur.

- Suivez les consignes et les recommandations de l'animateur.

- Evitez de dépasser l'animateur ou, à chaque croisement ou bifurcation, attendez ses instructions.

- Informez l'animateur ou le serre-file lorsque vous quittez momentanément le groupe.

- De même, il est impératif d'informer l'animateur si vous souhaitez quitter définitivement le groupe.

- Mettez votre sac à dos en bordure de chemin pour signaler et rappeler au serre-file votre arrêt.

- Rappelez-vous qui possède la trousse de secours.

- Respectez les lieux et les chemins : remportez tout (y compris détritus, papiers, épluchures, etc...)

- En règle générale, ne cueillez ou ne récoltez rien, ni fruits, ni fleurs sur le parcours

Difficultés

1* correspond à facile

2** correspond à moyen

3*** correspond à difficile

