

Randonnées sept. - oct. - nov. - déc. 2010 - Programme

▶▶ **MATIN** ◀◀

A jour au : 1er oct. 2010

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

SEPTEMBRE

Mer 15	8h30	6	R. Maximin	Vers Pépiole	P1	T1	100	6	2h30
Mer 22	8h30	6	R. Maximin	Le Revest - Carraire du Caume	P2	T1	200	7	2h30
Mer 29	8h30	6	R. Maximin	Le Beausset - Les 4 Frères, visite guidée Pique-nique	P1	T1	200	7	3h30
		3	P. Bosser	Plan du Castellet - Domaines Bunan et Pibarnon	P1	T1	200	6	3h00

OCTOBRE

Mer 6	9h30	3	J. Descatoire	Sanary Zoo - Ouvrage de la Pointe Grillades-Partie	P1	T1	300	5	2h00
Mer 13	8h30	3	P. Bosser	Ollioules parcours sportif - Hugueneuve	P2	T1	200	6	2h30
Mer 20	8h30	15	R. Maximin	La Gardiole - En Vau, belvédère et calanque Pique-nique	P1	T2	300	11	4h30
		3	F. Sulkowski	Six Fours - Roumagnan, Mai, Sémaphore	P1	T2	250	7	2h30
Mer 27	8h30	6	J. Escalier	St Cyr - Frégate, port d'Alon Pique-nique	P1	T1	250	8	3h00
		3	F. Sulkowski	Ste Anne d'Evenos - Le Beausset Vieux	P1	T1	200	8	2h30

NOVEMBRE

Mer 3	8h30	6	M.C. Valdy	La Valette Baudouvin - Conservatoire de l'Olivier	P1	T1	200	6	2h30
Mer 10	8h30	6	F. Sulkowski	Port d'Alon - St Cyr la Madrague (A-R) Pique-nique	P2	T2	250	12	4h00
		3	J.C. Roudier	Six Fours - Quicon, le Mai	P2	T2	300	8	2h30
Mer 17	8h30	6	P. Bosser	Toulon Val Fleuri - Trou du Diable	P1	T1	200	5	2h30
Mer 24	8h30	6	J. Escalier	Col du Corps de Garde - Rouvière Plane Pique-nique	P2	T2	300	8	3h30
		6	M.C. Valdy	Châteauvallon - Télégraphe de Chappe	P1	T1	300	6	2h30

DECEMBRE

Mer 1	8h30	12	P. Bosser	Ceyreste - Grand Caunet, chap. St André Pique-nique	P2	T1	450	12	3h00
		3	F. Sulkowski	La Seyne Fabregas - Corniche, Peyras	P1	T1	200	7	2h30
Mer 8	8h30	3	R. Maximin	Ollioules - Lit du Destel	P1	T2	100	5	2h30
Mer 15	8h30	12	F. Sulkowski	Siou Blanc - Circuit des Charbonnières 13 desserts	P1	T1	200	6	2h30

*** **Nota** : la pénibilité et la technicité sont légèrement surcotées par rapport à la normale

ANIMATEURS

▶ E. Bianchi : 06 72 81 78 25	▶ P. Bosser : 06 70 54 79 87	▶ P. Cattet : 06 98 66 56 51	▶ J. Descatoire : 06 74 63 31 79
▶ N. Frérot : 06 68 38 42 54	▶ R. Maximin : 06 86 87 85 62	▶ D. Médard : 06 08 53 60 93	▶ J.P. Prevot : 06 83 76 82 36
▶ J. Quinol : 06 73 10 83 98	▶ J. Reboul : 06 10 17 67 59	▶ J.C. Roudier : 06 08 05 91 88	▶ F. Sulkowski : 06 26 76 14 49
▶ C. Tribouillard : 06 08 37 02 61	▶ M.C. Valdy : 06 75 76 45 31	▶ J. Escalier : 06 34 24 46 55	▶ D. Paoletti : 06 69 08 45 83

▶▶ **IMPORTANT POUR TOUS LES RANDONNEURS** ◀◀

- Rassemblement au parking de la "Corniche de la Coudoulière" , 15 min. avant l'heure de départ
- Référez-vous au "Règlement de la Randonnée Pédestre" pour l'équipement, le covoiturage, les précautions individuelles, la sécurité, le respect de l'environnement, de la faune et de la flore
- Enregistrez les n^{os} de téléphone des animateurs sur votre téléphone portable
- En cas de doute sur les difficultés d'un parcours, renseignez-vous la veille auprès de l'animateur
- La réussite d'une randonnée tient à la forme physique, à la préparation, à l'équipement, et à la météo pour laquelle l'animateur ne peut être tenu pour responsable (sauf s'il fait beau...)
- Soyez curieux, demandez à l'anim. de vous montrer le parcours et les points caractéristiques sur la carte
- Ne jetez rien, les sentiers et leurs abords vous sont confiés, tenez les en parfait état de propreté