

TABLEAU TRIMESTRIEL		DES RANDONNEES	2ème trimestre 2020
DATES		LIEUX	INDICATIONS
Vendredi 3-Apr	Marche à la journee 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 : 850 m Difficulté : ***+
Lundi 6-Apr	Marche Départ	St Blaise - Les Etangs Visite Oppidum Thérèse + Eric 13 h 30 - Parking Géant Casino	Durée : 2 h 30 Distance : 7,400 Dénivelé : 80 m Difficulté : *
Lundi 27-Apr	Marche Départ	Saint Chamas Petite Camargue - Pont Flavien Eric + Raphael 13 h 30 - Parking Géant Casino	Durée : 2 h30 Distance : 8 km Dénivelé : 20 m Difficulté : *
Lundi 4-May	Marche Départ	Rognac - Cascade - Croix de Rognac Dany + Raphael 13 h 30 - Parking Géant Casino	Durée : 3 h Distance : 9 km Dénivelé : 250 m Difficulté : **
Lundi 11-May	Marche Départ	Cheval Blanc Crêtes de Valloncourt Tonio + Eric 13 h 30 - Parking Géant Casino	Durée : 3 h Distance : 8,4 km Dénivelé : 430 m Difficulté : ** +
Lundi 18-May	Marche Départ	Eygalières 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 25-mai	Marche Départ	St Mitre Les Remparts - Massane Le Balcon de Cadéraou Raphael - Eric 13 h 30 - Parking Géant Casino	Durée : 3 h Distance : 9 km Dénivelé : 270 m Difficulté : **
Vendredi 29-mai	Marche à la journée Départ	Autour de MORNAS + Visite de la Forteresse (1 h) Bernadette et Raphael 8 h - Parking Géant Casino	Durée : 4 h 30 Distance : 13,5 km Dénivelé : 380 m Difficulté : **
Lundi 8-Jun	Marche Départ	Charleval Les Collines de Charleval Raphael - Eric 13 h 30 - Parking Géant Casino	Durée : 3 h Distance : 8 km Dénivelé : 350 m Difficulté : ** +
Vendredi 12-Jun	Marche 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 : 800 m Difficulté : *** +
Lundi 22-Jun	Marche Départ	A préciser Sous réserve que les massifs soient accessibles 13 h 30 - Parking Géant Casino	Durée : Distance : Dénivelé : 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 détritrus, papiers, épiluchures, 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

