



Gymnase du Fenouillet, av. Frédéric Mistral - 83260 La Crau
06 85 83 48 24 - lei.sauto.valat@free.fr - www.lei-sauto-valat.com

Programme des randonnées 2017 avril, mai, juin

Tout marcheur doit avoir réglé sa cotisation à Lei-Sauto-Valat-Rando et avoir sa licence FFRP.

Tous les marcheurs doivent s'assurer auprès de leur médecin de leur aptitude physique à supporter les efforts imposés par les marches programmées dans le groupe qu'ils choisissent. Fournir un certificat médical.

Toute personne quittant le groupe le fait à ses risques et périls. Les responsables et animateurs sont les seuls juges pour refuser la participation d'un marcheur mal équipé ou en condition physique insuffisante.

Une modification de programme peut intervenir au dernier moment pour des raisons climatiques ou l'indisponibilité de l'animateur.

La participation aux frais de covoiturage est librement convenue. A titre indicatif, elle peut se situer vers 0,05€ par personne et par kilomètre.

Les permanences ont lieu le mardi de 17h00 à 18h00 au gymnase « Le Fenouillet » à La Crau, bureau n°5, 1er étage.

Vos animateurs

Noël Goize	04 94 57 85 00 ou 06 66 95 57 67
Jean-François Lorin	06 25 57 74 26
Jean-Luc Montfollet	06 23 64 49 06
Jean-Claude Plancher	06 31 11 82 22
Jean-Claude Simion	06 85 83 48 24
Jean-Marc Heymes	06 60 19 40 20
Gérard Simon	04 94 66 24 88 ou 06 21 90 03 73
Michel Augias	06 51 84 24 60
Francis Mignon	06 79 81 50 90
Gérard Ulmer	06 34 69 20 03
Bruno Evrard	06 23 85 06 36

Lou tèms que fa

Lou souléu, lou vént (mistrau N-O, levant E, pounènt O, labé S-O),
la plueio, la chavano, lei niéu,
lou gèu, la nèu.

Lou tèms dou mes de mars es un
tèms de fouale.

Pueio d'abriéu, secaresso d'estiéu.

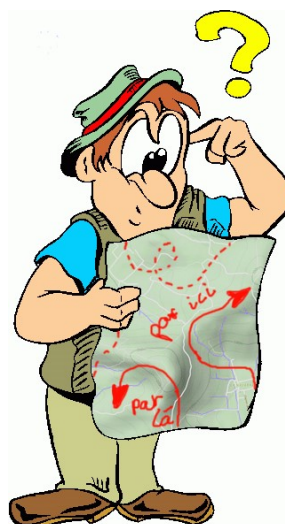
Au mes de mai fau que plougue
jamai.

Journado de mistrau, lou diable fai la
bugado.

Dates à retenir

Vendredi 30 juin : repas de fin d'année (sur inscription, 32 €)

Mardi 22 août : Réunion animateurs et CA



Départ du parking de Leader Price

Parcours de 6 à 25 km *facile **moyen ***difficile

Covoiturage : le montant de la contribution individuelle est noté dans la deuxième colonne après l'heure de départ.

Les frais éventuels de péage et de parking ne sont pas mentionnés ici mais devront être ajoutés et partagés.

AVRIL 2017

Dimanche 2	Bormes, les 3 cols	8h30	3 €	14 km	630 m	**	Gérard U
Mercredi 5	Rocbaron, ruines de st Sauveur	13h30	2 €	6 km	400 m	*	Gérard U
Dimanche 9	La Seyne, Janas	8h30	3 €	15 km	600 m	**	Bruno
Mercredi 12	Journée : Cuges, Vieux Roquefort	8h30	5,5 €	12 km	430 m	*	Francis
Dimanche 16	Marseille, les 3 calanques	7h	7 € +péage	17 km	1000 m	****	Gérard
Mercredi 19	L'Aumérade, visite viticole (sur inscr. Nicole)	13h30	1,5 €	-	-	-	Jean-Claude
Dimanche 23	Port d'Alon (rando interclubs)	8h	4,5 € +péage	12 km	450 m	**	-
Mercredi 26	Rando grillades : Collobrières	8h30	3,5 €	8km	300 m	*	Jean-Claude
Jeudi 27	Journée à Grace (visites)	-	-	-	-	-	-
Dimanche 30	La Celle, Camps, Brignoles	8h30	4 €	12 km	450 m	**	Noël
Dimanche 30	Cassis, couronne de Charlemagne	8h	6 € +péage	18 km	900 m	****	Gérard

MAI 2017

Mercredi 3	Giens, la Badine	13h30	1,5 €	7 km	200 m	*	Jean-François
Dimanche 7	La Sainte Baume	8h30	5 €	13 km	550 m	**	Bruno
Mercredi 10	Pignans, piste des Bimes	13h30	2,5 €	8 km	300 m	*	Jean-Claude P
Dimanche 14	Le Tholonet, les lacs	8h	9,5 €	13 km	500 m	**	Jean-François
Mercredi 17	Le Revest, les grottes de sable	13h30	1,5 €	6 km	100 m	*	Gérard U
Mercredi 17	Journée : Plan d'Aups, Pic de Bertagne (pour préparation Cantal + lampe frontale)	8h30	5 €	13 km	650 m	***	Francis
Dimanche 21	Roquebrune, le vieux Revest	7h30	8 € +péage	20 km	900 m	***	Jean-Luc
Dimanche 21	Hyères, Fête de la rando (sur inscription, 7€)	8h30		13 km	450 m	**	Francis
Mercredi 24	Rando soirée : le Fenouillet (casse-croûte)	16h30		7 km	300 m	*	Jean-Claude
Dimanche 28	Cap Lardier	8h	6 €	14 km	500 m	**	Francis
Mercredi 31	Journée : Mazaugues	8h30	3 €	14 km	325 m	*	Francis

JUIN 2017

Dimanche 4	Le Tombolo	8h	1,5 €	14 km	50 m	*	Michel
Mercredi 7	Matin : La Mole, chapelle Sainte Magdeleine	8h	4 €	8 km	250 m	*	Jean-Claude P
Dimanche 11	Collobrières	8h	3,5 €	13 km	820 m	***	Gérard U
Mercredi 14	Matin : Siou Blanc	8h	2 €	9 km	300 m	*	Noël
Dimanche 18	Bord de mer	8h					
Mercredi 21	Matin : les Salins	8h	1,5 €	8 km	-	**	Gérard U
Dimanche 25	Bord de mer	8h					

SÉJOURS 2016

Le Lachens et les gorges de Châteaudouble *** 16 pers maxi

du 5 au 7 mai 2017

Noël & Gérard

Les Estables ** 35 pers maxi

du 17 au 24 juin 2017

Jean-Claude Plancher

Le Cantal et les volcans d'Auvergne ** 15 pers maxi

du 12 au 17 juin 2017

Francis