



# RANDONNÉE du DIMANCHE

## PROGRAMME 1er TRIMESTRE

SAISON 2022-2023

<https://www.formedetente.org/>

**Inscription sur le site obligatoire**

### 25 SEPTEMBRE : LE MONT PUGET

Départ : col de la Gineste

Distance: 7 km

Dénivelé cumulé: 470m

Durée effective de marche: 3h30

Niveau de difficulté: P2 – T2

Covoiturage : 2€

Accompagnateur: Pierre Tél. 04 42 88 35 88 / 06 75 79 26 50

**RDV 8h30 pour un départ à 9h45**

### 16 OCTOBRE : MONT PAON - FONTVIEILLE

Départ près du château d'Estoublon

Distance : 14 km

Dénivelé cumulé : 300 m

Durée effective 5h

Niveau de difficulté : P2 – T1

Covoiturage : 4€

Accompagnateur: Rémi tél 04 42 88 01 88 (06 28 76 30 50)

**RDV 8h30 pour un départ à 9h45**

### 20 NOVEMBRE: APIER ET CARRIERE DE MEULES

Départ :Lamanon

Distance : 13 km

Dénivelé cumulé : 500m

Temps de marche : 5h

Difficulté : P2 – T2

Covoiturage : 3€

Accompagnatrice: Nadine Tél. 06 87 50 26 10

**RDV 8h30 pour un départ à 9h45**

### 11 DECEMBRE PLATEAU DE VITROLLES

C'est une rando commune jeudi et dimanche, avec Louis comme guide, et Pascal comme accompagnateur... pour que tous les randonneurs de Forme et Détente se retrouvent.

départ du radar du plateau de Vitrolles.

distance: 11km

dénivelé: 200m

difficulté P1-T1

durée: 4 h Venez nombreux pour ce moment de partage entre les 2groupes

covoiturage 1 euro

Accompagnateurs : Louis Tél 04 42 79 39 61 (06 23 14 12 83) et Pascal 06 81 00 20 21

**RDV 9h pour un départ à 9h15**

### ET N'OUBLIEZ PAS LES RANDOS DU JEUDI

#### Proposition participation au covoiturage (à la discrétion du chauffeur)

0 à 35 km: 1€ / 36 à 70 km: 2€ 71 à 100km: 3€ / 101 à 150km: 4€ / 151 à 200 km: 5€

Frais d'autoroute non inclus

**Classement suivant Guide randonnée Edisud:**

P1 = Sentier ou chemin plat sur terrain souple (ex : Autour de Mazan)

P2 = Long trajet avec dénivellations fréquentes (ex : La glacière au départ de St Pons)

P3 = Sentier dans des éboulis mal stabilisés (ex : les crêtes des alpilles)

T0 = pas de difficulté technique (ex : autour de Mazan)

T1 = Sentier en balcon ou passant dans des rochers près d'escarpements (ex : les balcons de la Ste Victoire)

T2 Sentier gravissant des ressauts rocheux faciles et exposés demandant un minimum d'attention (ex : Les calanques vers la corniche de l'Essaïdon)

T3 = Ressauts rocheux parfois équipés de câbles ou de chaînes demandant une grande attention (ex : passages entre Sugiton et Morgiou)

**RENDEZ-VOUS : parking des Bruyères. Tenue du randonneur !! Lisez ou relisez le règlement.**

**LE BUREAU**