

PROGRAMME SAISON 2022/2023 de Septembre à Décembre

LES SORTIES DU DIMANCHE SONT SURLIGNEES EN JAUNE

1. 07/09 **MOYEN** Trou des fées, Notre Dame des Glaives et le domaine Gastée 11.5 KM D 469m départ 7h00 Michel
2. 14/09 **MOYEN** Col de la Colbasse au Cap Lardier 14Km D 470m départ 7h00 Jacky /Marie.CLAIRE
3. Dim 18/09 **MOYEN** Oppidum de Piegu, Fontaine de la Guillardière et Castrum Saint Jean 13 KM D 450m départ 7h30 Paul
4. 21/09 **DIFFICILE** Dent de la Roqueforcade 9 KM D 575m départ 7h30 Jean Louis
5. 28/09 **DIFFICILE** Les Baumes des Luns par la croix de la Garoute 12 Km D 320m départ 7h30 Jean.Pierre/michel
6. Dim 02/10 **MOYEN** La ferme d'Angèle et Grotte du Grosibou 13KM D 600m départ 7h30 Jean. Pierre
7. 05/10 **MOYEN** Saint Tropez et ses plages 14Km D 200m départ Leclerc 7h30 Jacques
8. Dim 09/10 **MOYEN** Le Pic de Bertagne par Riboux et retour par le Four à Cade 17 km D 540 m départ 8h00 Paul
9. 12/10 **MOYEN** Vallon de la Femme Morte 15 KM D 590 départ 8h00 Jacky/Marie.Claire
10. 19/10 **MOYEN** Parcours du Trail du Cap Sicié (boucle) 14km D 500m départ Le Gaou 9h30 RV sur place Jacques
11. 23/10 **MOYEN** Pic de Bertagne par Riboux 15km D 537m (aucune difficulté) Départ Leclerc 8h00 Paul (0651936537)
12. 26/10 **MOYEN** Source de l'Huveaune par le Vieux Nans 10KM D 500M départ 7h30 Jean Pierre
13. 02/11 **MOYEN** Grotte de Leyrou et Vigie de l'Etoile 12KM D 355m départ 7h30 Jean Louis
14. 09/11 **MOYEN** Les Barres de Castillon au départ de Cuges les Pins 13KM D 450m départ 8h00 Jacky/M.Claire
15. Dim 13/11 **MOYEN** Boucles des Volets Rouges en passant par PORT MIOU 14 km D 450m départ Leclerc 8h00 Paul
16. 16/11 **MOYEN** Crêtes de Ceyreste par la Chapelle Saint André et le Cabanon des Gardes (barbecue possible) 16KM départ 8h00 Michel
17. 23/11 **DIFFICILE** Les Crêtes de la Mourre d'Agnis par Mazaugues 17KM D 500M Départ 8h00 Michel
18. Dim 27/11 **MOYEN** Les Aiguilles de Valbelle 14KM D 435m départ 8h30 Paul
19. 30/11 **DIFFICILE** Le Coudon par les Crêtes 8KM D 400m départ 8h00 J.Pierre
20. 07/12 **MOYEN** Sur les traces de Decauville 16 KM D 596 m Jean Louis
21. Dim 11/12 **MOYEN (facile)** Journée Conviviale Couronne de Charlemagne 10KM D 300m départ 8h45 Paul
22. 14/12 **DIFFICILE** La Muraille de Chine 16KM D 900m départ 7h00 Jacques