

Amicale Laïque du Mourillon
PROGRAMME DES RANDONNÉES DE JANVIER À MARS 2024

Date	Itinéraire	Difficulté	Distance	Dénivelé	Animateur
Dimanche 7 janvier	Plage de l'Argentière : galette des rois (La Londe-les-Maures) 1,50 €	1 *	10 km	100 m	Alain
Dimanche 14 janvier	Le Mont-Faron (Toulon) 0,30 €	2 **	12 km	350 m	Alain
Jeudi 18 janvier	Parc du Mugel - touristique (La Ciotat - 13) 4,00 €	1 *	3 km	140 m	Claude
Dimanche 21 janvier	Gratteloup - Col du Landon (Bormes-les-Mimosas) 2,20 €	3 ***	15 km	350 m	Jean-Louis
Dimanche 28 janvier	Fort de La Bayarde (Carqueiranne) 1,10 €	1 *	9 km	200 m	Florence
Dimanche 4 février	Le Jas de Sylvain : crêpes (Cuges-les-Pins - 13) 3,10 €	2 **	13 km	300 m	Jean-Louis
Dimanche 11 février	La Bégude - Fontblanche (Le Castellet) 2,50 €	2 **	12 km	300 m	Christian
Jeudi 15 février	Le Gros Cerveau - caillouteux (Ollioules) 0,70 €	1 *	3 km	? m	Claude
Dimanche 18 février	L'oppidum de Gendame (Ceyreste - 13) 4,10 €	2 **	14 km	450 m	Lucien
Dimanche 25 février	Port du Niel (Giens) 1,50 €	2 **	12 km	300 m	Alain
Dimanche 3 mars	Le Trapan - plage du Pellegrin (Bormes-les-Mimosas) 2,00 €	1 *	11 km	150 m	Jean-Louis
Dimanche 10 mars	Chapelle Sainte-Philomène (Puget-Ville) 1,50 €	1 *	11 km	200 m	Lucien
Jeudi 14 mars	Fort du Gros Cerveau - panoramique (Ollioules) 0,70 €	1 *	5 km	? m	Claude
Dimanche 17 mars	Vallée de Saint-Pons (Gémenos - 13) 2,00 €	2 **	12 km	400 m	Florence
Dimanche 24 mars	La Portanière : grillades (Pierrefeu) 1,50 €	1 *	10 km	200 m	Alain
Dimanche 31 mars	L'Amaron (La Roquebrussanne) 1,90 €	3 ***	12 km	400 m	Christian

TÉLÉPHONES : Alain 06.75.63.09.61 / Claude 06.95.26.34.52 / Christian 06.95.30.75.91 / Florence 06.33.44.25.93 / Jean-Louis 07.71.86.91.58 / Lucien 06.83.94.91.35.

PROGRAMME : Il sera respecté dans la mesure du possible, en tenant compte des caprices du temps et de la situation sanitaire (???). Toujours prévoir son casse-croûte, de bonnes chaussures, d'éventuels bâtons de marche et un imperméable.

DÉPARTS : Le **dimanche à 9 heures**, au Mourillon, sur le parking situé en face de la salle des mariages, près de la piscine de Port-Marchand. Le **jeudi à 9 heures 30** sur ce même lieu. Il est recommandé de s'y rendre 10 minutes avant, afin d'organiser le co-voiturage

CO-VOITURAGE : Sur décision du Conseil d'Administration et des animateurs de randonnée, afin d'harmoniser les conditions de déplacements entre chauffeurs et passagers, la **participation** aux frais de route est désormais **obligatoire** (Cf. calculs selon application « Mappy » - **tarif pour 4 personnes/véhicule**).

NIVEAUX DE DIFFICULTÉ : 1 * (facile, pour tous), 2 ** (moyen, marcheurs aguerris) et 3 *** (difficile, randonneurs confirmés).

CERTIFICAT MÉDICAL : Il est obligatoire pour les nouveaux inscrits.