

SPORTS LOISIRS SENAS FOYER RURAL

Randonnée Pédestre – 1er trimestre 2019 –

Ce programme est susceptible de modifications, en fonction de la météo et de la disponibilité des Animateurs.

Pour les Randos du **Mercredi** : le **départ** de Sénas est toujours à **13 H. 30** –

Animateurs: Claire GUILLAUME : 04 90 59 05 97 –

François ROUE : 04 90 59 87 39 / 07 70 34 51 77

Blaise MARTINEZ : 04 90 59 07 05 / 06 17 49 70 28

Bernard FABRE : 04 90 73 04 31 / 06 21 01 51 06 –

Sylvain VLAVIANOS : 04 90 59 07 73 / 06 72 79 55 64 -

A l'essai pour ce trimestre, certaines randonnées seront doublées d'une plus simple. Réservées aux « Anciens » de SLS, nombre de participants limité.

JANVIER

Mercredi 02/01/2019 Pas de randonnée

Dimanche 06/01/2019 : St CANNAT – La Fontaine de Doudonne

Départ : 8H30 – 5H de marche – 14Km – dénivelé. : 240m – P1T1

Animateur : Pierre BAPT : 04 90 59 09 09 / 06 48 19 26 50

Mercredi 09/01/2019 : LES TAILLADES –

3H de marche – 8 km – dénivelée : 180m – P1T0 – trajet (env.) 40 minutes

Dimanche 13/01/2019 : OPPEDE LE VIEUX – Vallon de Combrès –

Départ : 8H30 – 4H30 de marche – dénivelée : 450 m. – 13km – P2T2 –

Animateur : - Christian BOURDIAU : 04 90 59 04 14 / 06 61 24 44 90 –

Mercredi 16/01/2019 : LA ROQUE D'ANTHERON – circuit du Castellas –

3H de marche – 8km – P1T1 – dénivelée : 200 m. – trajet (env.) 30 minutes

Mercredi 23/01/2019 : EYGALIERES - Circuit du Mas de Pascal -

3 H de marche – 9,5km – dénivelée: 250 M – P1T0 – trajet (env.) 30

minutes

Dimanche 27/01/2019 : VIENS – Le hameau des Chapelles

Départ : 8H – 5H30 de marche – dénivelée : 430m. – 15Km - P2T1 –

Animateur : Sylvain GOSSELIN : 06 70 53 54 52

Mercredi 30/01/2019 : LAMBESC – Plateau de Manivert –

3H de marche – 8km – Dénivelée : 200 M – P1T0 – trajet (env.) 30 minutes

FEVRIER

Mercredi 06/02/2019 : AUREILLE – Circuit de la Vigie

3H15 de marche – 10 km – P1T0 – déniv. : 250m – trajet (env.) 30 minutes

Dimanche 10/02/2019 : GORDES – RAVIN DE LA SENANCOLE :

Départ : 8H – 5H30 de marche – dénivelée : 400m – 16Km P2T2

Animateur : Christian BOURDIAU : 04 90 59 04 14 / 06 61 24 44 90 –

Mercredi 13/02/2019 : SAINT REMY – Le Jas de Pezou

3H15 de marche – 10 km – P1T0 – déniv. : 170m. – trajet (env.) 40 minutes

Mercredi 20/02/2019 : PELISSANNE – boucle de la Vigie de Ste Croix.

3H30 de marche – 10 km – déniv. : 200 m – P1T1 – trajet (env.) 30 minutes

Dimanche 24/02/2019 : LAUDUN – plateau de LACAU- Camp de César

Départ : 8H – 4H de marche – dénivelée : 280m. – 12Km : P1T1 –

Animateur : Sylvain GOSSELIN : 06 70 53 54 52

Mercredi 27/02/2019 : CORNILLON – CONFOUX -

3H30 de marche 11.5Km – déniv. : 60 m – P1 T0 – trajet (env.) 35 minutes

MARS

Mercredi 06/03/2019 : Autour de LAURIS, Vallon de Valbigonce

3H de marche – 9 km – P1T0 – dénive. : trajet (env.) 30 minutes

Dimanche 10/03/2019 : JAVON : Mur de la peste .

Départ : 8H – 5H30 de marche – dénivelée : 300m – 16km – P2T1-

Animateur : François ROUE : 04 90 59 87 39 / 07 70 34 51 77

Mercredi 13/03/2019 : CADENET – circuit du Castellar

3H30 de marche – déniv. : 200 m. – P1T0 – trajet (env.) 40 minutes

Mercredi 20/03/2019 : Autour de GORDES et Sénanque

3h30 de marche – 11,5 km – déniv. 250 m. – P1T0 – trajet (env.) 40 minutes

Dimanche 24/03/2019 : LE BASTIDON DU PRADON -

Départ : 8H – 6H30 de marche – dénivelée : 650m : 18km – P2T2-

Animateur : Blaise MARTINEZ : 04 90 59 07 05 / 06 17 49 70 28

Mercredi 27/03/2019 : Le THOLONET – Barrage Zola

3H30(env.) 11km – déniv. 400m – P2 T1 – trajet 60 minutes (env.)

SEMAINE DE LA RANDONNEE – CDRP 13 – du 25 au 31/03/2019

Jeudi 28/03/2019 : SENAS – Le Plateau de Bonaud

Rendez vous : 8H au parking AUCHAN (face au tri sélectif)

6H00 (env.) 17Km – dénivelé : 400 m – P2T1 – trajet (env.) – 10 minutes