

CERCLE CULTUREL SOCIAL CRAUROIS

LA RANDO DU CERCLE

Saison 2022 / 2023: Janvier, Février, Mars 2023

RANDONNÉES du **MARDI**: départ du Parking **LIDL** de La Crau (*sauf indication contraire mentionnée au programme*)

DATE	Commune	DESCRIPTION DU CIRCUIT	Heure Départ	Animateurs	Km Rando	Altitude min/max	Durée	Diff.	Type diff.	Cov.	Observations
10/01/23	PIERREFEU	Domaine de l'Aumérade	13h30	MC	5,5	33	2h30	F		3	
17/01/23	HYÈRES	Château - le Réservoir (boucle)	13h30	Guy	6,5	85	2h30	F	CC + PLM	1,5	1 pente sur 260 m à 11%
24/01/23	MONTRIÉUX le JEUNE	Montrieux (Monastère, Grotte A/R au gué)	13h30	Guy	8,3	229	3h00	LD	SR + CLC	4	2 pentes sur 272 m de 11 à 15%
31/01/23	La CRAU	La Crau - bas du fenouillet	13h30	Guy	8,2	32	2h30	LD	SR	0	
07/02/23	La VALETTE du VAR	La Valette - Partegal - canal de Carcès	13h30	Guy	7	117	2h45	LD	SR	1	
14/02/23	Le REVEST les EAUX	Le Revest-le Pigeonnier (<i>Parking Jean Moulin</i>)	13h30	Guy	6,1	110	2h45	LD	CC	3	6 pentes sur 746 m de 11 à 19%
21/02/23	Le PRADET	Parking l'Oursinado - le tour de la Mine	13h30	Guy	5,5	123	2h15	LD	CC+SR	2,5	
28/02/23	La VALETTE du VAR	Baudouvin (<i>Annulée cause météo</i>)	13h30	Guy	6,9	204	2h45	MD	CC+SR+PLM	1,5	7 pentes sur 1777 m de 6 à 11%
07/03/23	HYÈRES	La Capte-la Bergerie-la Badine	13h30	Guy	6,9	9	2h30	F	PDS+SR	3	
14/03/23	SIGNES	Siou-Blanc - l'Eléphant de Pierre	13h00	Guy / Louis	9	94	3h30	MD	CC	5	1 pente sur 93 m à 13%
21/03/23	TOULON	Mourillon (<i>école de voile</i>) tour Royale et retour	13h30	Guy	6,4	23	2h30	LD	PDS+PIG+R+SR+E	2,5	
28/03/23	BORMES les MIMOSAS	Le Trapan-Pellegrin et R.	13h15	Guy	9,5	83	3h00	LD	CC+SR	5	

Avoir toujours sur soi: LICENCE F.F.R.P., CARTE VITALE, FICHE GROUPE SANGUIN, PIÈCE D'IDENTITÉ, PERSONNE À PRÉVENIR

Le montant en € du covoiturage (0,10 € du Km/pers.) est indiqué dans la colonne "Cov", les frais de péage ou de parking ne sont pas inclus et devront être ajoutés au partage.

Difficultés des Randos: TF = Très facile - F = Facile - LD = Légère Difficulté - MD = Moyenne Difficulté - D = Difficile - TD = Très Difficile ou Sportive

Type de Difficulté: E = Escaliers - PLM = Pente Légère Montante - PFM = Pente Forte Montante - PFD = Pente Forte Descendante - PMS = Petite Montée Successive (< à 7 m) -

CC = Chemin Caillouteux - CLC = Chemin Légèrement Caillouteux - RA = Racines - V = proximité ravins (vertige) - R = Rochers à franchir - PIG = Passage Instable, Glissant -

TSA = Terrain Souple et Agréable - PDS = Parcours délicat (*sable, gravier, Algues, boues*) - DMS = Descente, montée successive - SR = Section Routière - ā = Contacter l'animateur -

PS: Les différents types de difficultés peuvent s'additionner ex: PFD+CC ou E+PIG ou PFM+PFD+V

Coordonnées Animateurs: Christine: 06 87 53 47 66 - Daniel: 06 09 83 44 09 - **Animateurs remplaçants:** Guy: 06 43 32 44 59 - Louis: 06 70 82 16 59

Permanence: Le JEUDI de 9h30 à 12h00 (Sept/Oct), au siège du C.C.S.C, 1 avenue Jean TOUCAS - La Crau - ou tel : 06 87 53 47 66

<http://www.ccslacrau.com/>

INFORMATIONS - ÉVÈNEMENTS

Sortie annuelle le Jeudi 25 Mai 2023 à la Mine de Bruoux et au château de Lourmarin

Séjour Rando en Bretagne du Vendredi 5 mai 2023 au Vendredi 12 mai 2023

CERCLE CULTUREL SOCIAL CRAUROIS

LA RANDO DU CERCLE

Saison 2022 / 2023: Janvier, Février, Mars 2023

RANDONNÉES du **MERCREDI**: départ du Parking **LIDL** de La Crau (sauf indication contraire mentionnée au programme)

DATE	Commune	DESCRIPTION DU CIRCUIT	Heure Départ	Animateurs	Km Rando	Altitude min/max	Durée	Diff.	Type diff.	Cov.	Observations
11/01/23	SOLLIÈS-TOUCAS	Ste Christine - Hameau de Valcros	13h30	Daniel	8,3	150	3h30	MD	CC	3	
18/01/23	SOLLIÈS-VILLE	Le Coudon Nord	13h30	Daniel	6,7	295	3h30	MD	CC	3	
25/01/23	LA CRAU	Le Fenouillet	13h30	Daniel	7,5	225	3h00	MD	PFM + CC	0	
01/02/23	SAÏNT-MANDRIER	Découverte de la Presqu'île	13h00	Daniel	8,1	82	3h00	MD	E + CC	5	
08/02/23	SOLLIÈS-TOUCAS	Le Pas du Pilon - Le Trou des Fées	13h30	Daniel	8,5	120	3h30	MD	PFM	5	
15/02/23	SIGNES	Aiguilles de Valbelle - Siou-Blanc	13h30	Daniel	9,2	189	3h15	MD	CC + PFM	5	
22/02/23	GARÉOULT	Le Vallon de cavaillon	13h30	Daniel	7,9	280	3h00	MD	PFM + PFD + CC	6	7 pentes sur 862 m de 11 à 35%
01/03/23	BORMES les MIMOSAS	Notre Dame de Constances	13h30	Daniel	7,2	301	3h00	MD	PFM + CC	6	8 pentes sur 1064 m de 10 à 26%
08/03/23	MÉOUNES	Sentier Pey Ferrier et de Maupas	13h30	Daniel	8,2	161	3h00	MD	CC	5	3 pentes sur 333 m de 11 à 35%
15/03/23	SIGNES	Siou-Blanc - l'Eléphant de Pierre	13h30	Daniel	8,2	123	3h00	MD	CC	5	1 pente sur 131 m à 18%
22/03/23	LE PRADET	Fort Gavaresse	13h30	Daniel	9,3	226	4h00	MD	PFM + CC	4	5 pentes sur 881 m de 12 à 24%
29/03/23	BELGENTIER	Le Pas de Belgentier - Plaine Jean Blanc	13h30	Daniel	11	420	4h30	D	PFM + CC	4	

Avoir toujours sur soi: LICENCE F.F.R.P., CARTE VITALE, FICHE GROUPE SANGUIN, PIÈCE D'IDENTITÉ, PERSONNE À PRÉVENIR

Le montant en € du covoiturage (0,10 € du Km/pers.) est indiqué dans la colonne "Cov", les frais de péage ou de parking ne sont pas inclus et devront être ajoutés au partage.

Difficultés des Randos: TF = Très facile - F = Facile - LD = Légère Difficulté - MD = Moyenne Difficulté - D = Difficile - TD = Très Difficile ou Sportive

Type de Difficulté: E = Escaliers - PLM = Pente Légère Montante - PFM = Pente Forte Montante - PFD = Pente Forte Descendante - PMS = Petite Montée Successive (< à 7 m) -

CC = Chemin Caillouteux - CLC = Chemin Légèrement Caillouteux - RA = Racines - V = proximité ravins (vertige) - R = Rochers à franchir - PIG = Passage Instable, Glissant -

TSA = Terrain Souple et Agréable - PDS = Parcours délicat (sable, gravier, Algues, boues) - DMS = Descente, montée successive - SR = Section Routière - ã = Contacter l'animateur

PS: Les différents types de difficultés peuvent s'additionner ex: PFD+CC ou E+PIG ou PFM+PFD+V

Coordonnées Animateurs: Christine: 06 87 53 47 66 - Daniel: 06 09 83 44 09 - **Animateurs remplaçants:** Guy: 06 43 32 44 59 - Louis: 06 70 82 16 59

Permanence: Le JEUDI de 9h30 à 12h00 (Sept/Oct), au siège du C.C.S.C, 1 avenue Jean TOUCAS - La Crau - ou tel : 06 87 53 47 66

<http://www.ccslacrau.com/>

INFORMATIONS - ÉVÈNEMENTS

Sortie annuelle le Jeudi 25 Mai 2023 à la Mine de Bruoux et au château de Lourmarin

Séjour Rando en Bretagne du Vendredi 5 mai 2023 au Vendredi 12 mai 2023