

<p>Mardi 2 :</p> <p>Les Pousselons - la Navarre - Dolmen de Montbel SOLLIES - PONT 10.8 - Dénivelée +/- 269 m cotation FFRP – E2 T2 R2</p> <p>Animatrice Yolande : 06 16 50 37 98 Départ 9h00 parking BOULODROME</p>	<p>FACILE</p>	<p>Mardi 16</p> <p>Le Gaou- Le Brusuc - Parc de la Méditerranée SIX-FOURS 11 km- Dénivelée +/- 50 m cotation FFRP – E2 T2 R2</p> <p>Animateur Marie Claire : 06 41 06 18 94 Départ 9h00 parking BOULODROME</p>	<p>FACILE</p>
<p>Samedi 6 - Dimanche 7</p> <p>Week-end Gîte d'étape : l'Esgargot à QUINSON</p> <p>Samedi 6 : Autour de Quison- la Baume bonne 12.6 km dénivelé +/- 322m E3T3R3</p> <p>Dimanche 7 : Ste Laurent du Verdon-Artignosc 14.715km dénivelé +/- 315m E3T3R3</p> <p>Animateurs Christian : 06 37 31 72 11 et Jean-Paul : 07 81 51 61 77 Départ samedi 8h00 parking BOULODROME</p>		<p>Dimanche 21 :</p> <p>Autour de St Mandrier SAINT MANDRIER 12 km - Dénivelé +/- 313 m cotation FFRP – E3 T2 R2–</p> <p>Animateur Jean-Paul : 07 81 51 61 77 Départ 9h00 parking BOULODROME</p>	<p>MOYENNE</p>
<p>Mardi 9 :</p> <p>Saint Guillaume COLLOBRIERES 10,4 km- Dénivelée +/- 480 m cotation FFRP – E3 T3 R3</p> <p>Animateur Marc : 06 16 22 09 64 Départ 8h30 parking BOULODROME</p>	<p>MOYENNE</p>	<p>Mardi 23 :</p> <p>Le long du Gapeau MEOUNES les MONTRIEUX 13 km – Dénivelé +/- 380 m cotation FFRP – E3 T2 R2</p> <p>Animateur Frédéric : 07 77 60 94 34 Départ 9h00 parking BOULODROME</p>	<p>MOYENNE</p>
<p>Dimanche 14</p> <p>Croix d'Anselme -Balade sur le plateau Lambert COLLOBRIERES 14.7 km – Dénivelé +/- 340 m cotation FFRP – E3 T2 R2</p> <p>Animateur Frédéric : 07 77 60 94 34 Départ 9h00 parking BOULODROME</p>	<p>MOYENNE</p>	<p>Dimanche 28</p> <p>De la plage de l'Argentière à la plage de Cabasson La LONDE les MAURES 16.5 km- Dénivelée +/- 120 m cotation FFRP – E3 T3 R3</p> <p>Animateur Christian : 06 37 31 72 11 Départ 9h00 parking BOULODROME</p>	<p>MOYENNE</p>

Pour toutes les sorties, l'inscription auprès de l'animateur est obligatoire la veille avant 20h, uniquement par SMS ! L'heure indiquée est d'heure de départ, il faut donc être sur place une dizaine de minutes avant !

Pour toutes les sorties, l'animateur se réserve le droit d'annuler ou de remplacer en cas de vigilance météo !

MARCHE NORDIQUE A :

- 9h30 LES LUNDIS MATIN AU PLAN DE LA GARDE LE PRADET avec MARC
- 9h00 LES VENDREDIS et MERCREDIS MATIN A LA CASTILLE / LA CRAU avec CHRISTIAN

Inscriptions et renseignements auprès de :

Marc : 04 94 20 64 73 - 06 16 22 09 64

ESPACE ASSOCIATIF Y. ET J. MURAT

2, impasse de l'enclos 83210 SOLLIÈS-PONT

TÉL. : 06 16 22 09 64 - 04 94 20 64 73

leidraion83@gmail.com - leidraion.wifeo.com

Une réunion a lieu le 1er lundi de chaque mois, vous pouvez nous faire parvenir vos questions et suggestions avant cette réunion.

Les sorties impliquent une participation des passagers au transport. Il est important de se mettre d'accord avec le chauffeur dès le départ

*Merci de penser à des chaussures de rechange
pour le trajet*

Pour les randos et marches nordiques, les participants devront avoir sur eux leur licence !

Les animateurs du club LEÏ DRAÏOUN

Président Animateur Marc	: 06 16 22 09 64
Animateur Christian	: 06 37 31 72 11
Animateur Frédéric	: 07 77 60 94 34
Animateur Hubert	: 06 86 40 29 42
Animateur Jean-Paul	: 07 81 51 61 77
Animatrice Yolande	: 06 16 50 37 98
Animatrice Marie-Claire	: 06 41 06 18 94

TRÈS FACILE

Accessible à tous.

FACILE

Accessible à la plupart des personnes marchant régulièrement.

MOYENNE

Accessible aux personnes en bonne forme physique et avec un minimum d'expérience.

DIFFICILE

Accessible aux bons randonneurs capables d'évoluer en terrain accidenté.

TRÈS DIFFICILE

Accessible aux randonneurs confirmés et expérimentés en bonne forme physique.

Pour accéder aux photos, programmes et autres informations, consultez : <http://leidraion.wifeo.com>

