

Dimanche 2 :

MOYENNE

**La Barre de Cuers par les Veys
CUERS**

13 km - Dénivelé +/-486 m
cotation FFRP – E3 T3 R3

Animateur : Christian : 06 37 31 72 11

Départ 9h00 parking BOULODROME

Mardi 4 :

FACILE

**De la calanque de port d'Alon à la pointe Fauconnière
Saint CYR sur mer**

10 km - Dénivelé +/-300 m
cotation FFRP – E2 T2 R2

Animateur Yolande : 06 16 50 37 98

Départ 9h00 parking BOULODROME

DIMANCHE 9

**RANDONNÉE ORGANISÉE PAR LE CDRP 83 SUR LA
PRESQU'ÎLE DE GIENS À L'OCCASION DU 50ÈME ANNIVERSAIRE
DU
COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE RANDONNÉE PEDESTRE AINSI
QUE DE NOMBREUX ATELIERS ET FESTIVITÉS COMME PRÉCISÉ
DANS LES MAILS REÇUS PRÉCÉDEMMENT**

Mardi 11 :

FACILE

**Bergerie – Grand Cap
SIOU-BLANC**

13.8 km - Dénivelé +/-261 m
cotation FFRP – E2 T2 R2 –

Animateur Marc : 06 16 22 09 64

Départ 8h30 parking BOULODROME

Dimanche 16 :

FACILE

**Le lac du plan du pont
HYERES**

11 km – Dénivelé +/- 256 m
cotation FFRP – E2 T2 R2

Animateur Frédéric : 07 77 60 94 34

Départ 9h00 parking BOULODROME

Mardi 18 :

MOYENNE

**Source de l'Huveaune depuis St Zacharie
Saint ZACHARIE**

13 km - Dénivelé +/-354 m
cotation FFRP – E3 T2 R3 –

Animateur Jean-Paul : 07 81 51 61 77

Départ 8h30 parking BOULODROME

Dimanche 23 :

DIFFICILE

**Les falaises Soubeyranes
La CIOTAT**

16 km - Dénivelé +/- 769 m
cotation FFRP – E3 T34 R4 -

Animateur Christian : 06 37 31 72 11

Départ 8h30 parking BOULODROME

Mardi 25 :

MOYENNE

**Les vasques de Boulín et la chartreuse de la Verne
COLLOBRIERES**

13 km - Dénivelé +/-396 m
cotation FFRP – E3 T2 R2 –

Animateur Frédéric : 07 77 60 94 34

Départ 9h00 parking BOULODROME

Dimanche 30 :

MOYENNE

**Lac éphémère Redon au départ de
GONFARON**

13 km - Dénivelé +/-396 m
cotation FFRP – E2 T3 R2 –

Animateur Hubert : 06 86 40 29 42

Départ 9h00 parking BOULODROME

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 !

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
Christian : 06 37 31 72 11

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
leidraoun83@gmail.com - leidraoun.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

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

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://leidraoun.wifeo.com>

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