

| <b>Date<br/>Trajet<br/>Routier<br/>Coût</b> | <b>Heure<br/>Départ<br/>Durée<br/>Trajet<br/>routier</b> | <b>Titre de la randonnée<br/>Animateurs<br/>Tél. du responsable<br/>Lieu de départ de la rando<br/>Remarques particulières</b> | <b>D=Dénivelé<br/>L=Longueur<br/>T=Temps de<br/>marche</b> |
|---|--|--|--|
|---|--|--|--|

**15 septembre JOURNÉE DES ASSOCIATIONS Bd des Lices**

|                                   |                |  |  |
|-----------------------------------|----------------|--|--|
| Di 22/09<br>35km<br>5 €           | 9h<br><br>40mn | <b>La source de Font-Cluse</b><br><b>Françoise, Jean</b><br>Tel : 06 03 09 39 85<br><br>Au départ de : Meynes (30) | <b>IBP42</b><br><br>D= 80m<br>L= 16km<br>T=5h      |
| Di 29/09<br>90km<br>9€ +<br>péage | 8h<br><br>1h   | <b>Le camp Chinois</b><br><b>Elisabeth, Dany</b><br>Tel : 06 87 88 64 71<br><br>Au départ de : Meyrargues (13)     | <b>IBP 54</b><br><br>D= 470m<br>L= 15km<br>T= 5h30 |

**Samedi 5 octobre rando challenge à Orgon, inscription sur le site, pour renseignements voir Jacques ou Béa,**

|                        |              |  |  |
|------------------------|--------------|--|--|
| Di 6/10<br>47km<br>6 € | 8h<br><br>1h | <b>Boucle autour de St Côme-et-Maruéjols</b><br><b>Dany, Anne-Marie</b><br>Tel : 06 95 86 33 91<br><br>Au départ de:Maruéjols (30) | <b>IBP 55</b><br><br>D = 400m<br>L = 16km<br>T =5h |
|------------------------|--------------|--|--|

**12-13-14 Octobre séjour dans les Baronnie**

|                         |                |   |   |
|-------------------------|----------------|---|---|
| Di 13/10<br>38km<br>5 € | 8h<br><br>40mn | <b>Le tour des Opies</b><br><b>Elisabeth, Dany</b><br>Tel : 06 87 88 64 71<br><br>Au départ de:Eyguières (13)                       | D = 420m<br>L = 14 km<br>T =5h                        |
| Di 20/10<br>km<br>€     | h<br><br>h     | <b>Fête de la randonnée organisée par le CDRP13 à Coudoux</b><br>les détails seront donnés en septembre                             | D = m<br>L = km<br>T =                                |
| Di 3/11<br>67km<br>8 €  | 8h<br><br>1h15 | <b>Sabran et ses hameaux</b><br><b>Anne-Marie, Dany</b><br>Tel : 06 17 87 63 28<br><br>Au départ de:hameau de Colombier (30)        | D = 300 m<br>L = 15 km<br>T =4h30                     |
| Di 17/11<br>66km<br>8 € | 8h<br><br>1h10 | <b>La Dent de Marcoule et le château de Gicon</b><br><b>Pierre, Max</b><br>Tel : 06 19 74 18 95<br><br>Au départ de : Chusclan (30) | <b>IBP 68</b><br><br>D = 400m<br>L = 15 km<br>T =5h30 |

**Ve 29/11 à 18H30 Assemblée générale du club à la maison de la vie associative**

|                        |                |   |   |
|------------------------|----------------|---|---|
| Di 1/12<br>26km<br>5 € | 9h<br><br>35mn | <b>Friandises</b> <b>Des Cascades à la Cabane du garde</b><br><b>Max, Jean</b><br>Tel : 06 86 20 30 49<br><br>Au départ de : St Rémy (13) | <b>IBP49</b><br><br>D = 400 m<br>L = 14 km<br>T =4h30 |
|------------------------|----------------|---|---|

|                        |                |   |                                   |
|------------------------|----------------|---|-----------------------------------|
| Di 8/12<br>95km<br>9 € | 8h<br><br>1h20 | <b>La Grande Étoile</b><br><b>Elisabeth, Christine</b><br>Tel : 06 87 88 64 71<br><br>Au départ de : Marseille (la Batarelle) | D = 530 m<br>L = 15km<br>T = 5h45 |
|------------------------|----------------|---|-----------------------------------|

**Ve 13/12 à 18H soirée photos à la maison de la vie associative**

|                         |                |   |  |
|-------------------------|----------------|---|--|
| Di 15/12<br>50km<br>6 € | 8h<br><br>45mn | <b>L'île de la Bartelasse</b><br><b>Pierre, Christian</b><br>Tel : 06 19 74 18 95<br><br>Au départ de : la Merveille (84) | <b>IBP 35</b><br><br>D = 20m<br>L = 16km<br>T = 3h |
|-------------------------|----------------|---|--|

## Programme des randonnées du JEUDI du 4<sup>ème</sup> trimestre 2024

| <b>Date<br/>Trajet<br/>Routier<br/>Coût</b> | <b>Heure<br/>Départ<br/>Durée<br/>Trajet<br/>routier</b> | <b>Titre de la randonnée<br/>Animateurs<br/>Tél. du responsable<br/>Lieu de départ de la rando<br/>Remarques particulières</b>         | <b>D=Dénivelé<br/>L=Longueur<br/>T=Temps de<br/>marche</b> |
|---|--|--|--|
| Je12/09<br>25km<br>5 €                      | 13h30<br><br>35mn  | <b>1/2J</b><br><b>Le lac du Peyrou</b><br><b>Jacques, Gérald</b><br>Tel : 06 84 49 39 15<br>Au départ du col entre Maussane et St Rémy | <b>IBP 31</b><br><br>D= 210m<br>L= 9km<br>T=3h             |

### 15 septembre JOURNÉE DES ASSOCIATIONS Bd des Lices

|                         |                   |   |  |
|-------------------------|-------------------|---|--|
| Je26/09<br>28km<br>5 €  | 9h<br><br>40mn    | <b>Les ruchers de Montagnac</b><br><b>Jacques, Françoise, Gérald</b><br>Tel : 06 84 49 39 15<br>Au départ de: Monfrin (30)                          | <b>IBP42</b><br><br>D = 250 m<br>L =14km500<br>T =4h40 |
| Je 10/10<br>48km<br>6 € | 8h<br><br>50mn    | <b>Les étangs de l'Engrenier et du Pourra</b><br><b>Jacques, Jean</b><br>Tel : 06 84 49 39 15<br>Au départ de : Saint Mitre (13)                    | <b>IBP38</b><br><br>D =200 m<br>L = 16km<br>T = 5      |
| Je 24/10<br>68km<br>8 € | 8h<br><br>1h20    | <b>Euzet-Vacquières-Ruisseau de la Luquette</b><br><b>Dany, Max</b><br>Tel : 06 95 86 33 91<br>Au départ de : Euzet (30)                            | <b>IBP 60</b><br><br>D =520 m<br>L = 15 km<br>T = 5h   |
| Je 31/10<br>20km<br>3 € | 13h30<br><br>20mn | <b>1/2J</b><br><b>Autour de l'Abbaye de St Romans</b><br><b>Pierre, Jacques, Christian</b><br>Tel : 06 19 74 18 95<br>Au départ de : Beaucaire (30) | <b>IBP27</b><br><br>D = 200 m<br>L = 8km<br>T =3h      |
| Je 7/11<br>58km<br>7 €  | 8h<br><br>1h      | <b>Les grottes de Bragassargues</b><br><b>Jean, Françoise, Jacques</b><br>Tel : 06 15 13 36 12<br>Au départ de : Combas (30)                        | <b>IBP45</b><br><br>D = 400 m<br>L = 15km<br>T = 5h    |
| Je 21/11<br>13km<br>3 € | 9h<br><br>20mn    | <b>De St Gabriel à St Peyre</b><br><b>Jacques, Gérald</b><br>Tel : 06 84 49 39 15<br>Au départ du parking du Planet                                 | <b>IBP42</b><br><br>D = 380 m<br>L = 14 km<br>T = 4H30 |

### Ve 29 /11 à 18H30 Assemblée générale du club à la maison de la vie associative

|                              |                |  |  |
|------------------------------|----------------|--|--|
| Je 5/12<br>39km<br>5 €+péage | 8h<br><br>40mn | <b>Friandises</b><br><b>Espace naturel du Clos Gaillard</b><br><b>Jacques, christian</b><br>Tel : 06 84 49 39 15<br>Au départ de : les Hauts de Nimes (30) | <b>IBP38</b><br><br>D = 300m<br>L = 14km<br>T = 4h30 |
|------------------------------|----------------|--|--|

### Ve 13/12 à 18H soirée photos à la maison de la vie associative

|                         |                |  |  |
|-------------------------|----------------|--|--|
| Je 19/12<br>38km<br>5 € | 9h<br><br>40mn | <b>A travers les Oliveraies</b><br><b>Gérald, Annie , Pierre</b><br>Tel : 06 71 92 72 88<br>Au départ de : Aureille (13) | <b>IBP32</b><br><br>D =100 m<br>L = 12km<br>T = 3h30 |
|-------------------------|----------------|--|--|

## Programme des randonnées SANTÉ du 4<sup>ème</sup> trimestre 2024

15 septembre JOURNÉE DES ASSOCIATIONS Bd des Lices

| Date<br>Trajet<br>Routier<br>coût | Heure<br>Départ<br>Durée<br>Trajet<br>routier | Titre de la randonnée<br>Animateurs<br>Tél. du responsable<br>Lieu de départ de la rando<br>Remarques particulières                                      | D=Dénivelé<br>L=Longueur<br>T=Temps de<br>marche |
|-----------------------------------|---|--|--|
| Je 3/10<br>22km<br>5 €            | 13h30<br><br>30mn                             | <b>Étang des Aulnes</b><br><b>Gérald, Annie, Jacques</b><br>Tél : 06 71 92 72 88<br><i>Au départ de : St Martin de Crau</i>                              | D= 10 m<br>L= 7km<br>T=3h                        |
| Je 17/10<br>16km<br>3€            | 13h30<br><br>30mn                             | <b>Les Crottes d'Aubert</b><br><b>Jacques, Michelle</b><br>Tél : 06 84 49 39 15<br><i>Au départ de: château de Montauban</i>                             | D = 106 m<br>L = 8 km<br>T = 6h                  |
| Je 14/11<br>28km<br>5 €           | 13h30<br><br>30mn                             | <b>Aux alentours des caisses de Jean-Jean</b><br><b>Gérald, Jacques, Annie</b><br>Tél : 06 71 92 72 88<br><i>Au départ de : parking du pin de la Fée</i> | D = 20 m<br>L = 8km<br>T = 3h                    |
| Je 28/11<br>31km<br>5 €           | 13h30<br><br>35mn                             | <b>La roche aux deux trous</b><br><b>Jacques, Gérald</b><br>Tél : 06 94 49 39 15<br><i>Au départ de : col de la Caume</i>                                | D = 120m<br>L = 6 km<br>T = 3h                   |

29/11 à 18H30 Assemblée générale du club à la maison de la vie associative

|                        |                   |   |                                |
|------------------------|-------------------|---|--------------------------------|
| Je 12/12<br>26km<br>5€ | 13h30<br><br>30mn | <b>Le Gaudre de Valample</b><br><b>Gérald, Jacques, Annie</b><br>Tél : 06 71 92 72 88<br><i>Au départ de: St Rémy</i> | D = 80 m<br>L = 6 km<br>T = 3h |
|------------------------|-------------------|---|--------------------------------|

Ve 13/12 à 18H soirée photos à la maison de la vie associative

## Programme des randonnées SPORTIVES du 4<sup>ème</sup> trimestre 2024

| Date<br>Trajet<br>Routier<br>coût | Heure<br>Départ<br>Durée<br>Trajet<br>routier | Titre de la randonnée<br>Animateurs<br>Tél. du responsable<br>Lieu de départ de la rando<br>Remarques particulières  | D=Dénivelé<br>L=Longueur<br>T=Temps de<br>marche |
|-----------------------------------|---|--|--|
| Di 08/09<br>86km<br>9 €           | 7h<br><br>1h25                                | <b>Le fort de Buoux</b> <b>IBP90</b><br><b>Christine, Max</b><br>Tél : 06 26 87 05 83<br><i>Au départ de: Buoux (84) réservée aux adhérents de la saison 2023/2024</i> | D= 970 m<br>L= 20km<br>T=7h                      |
| Je 17/10<br>88km<br>9€            | 7h<br><br>1h30                                | <b>Montclus la Dent de Serret</b> <b>IBP92</b><br><b>Christine, Max</b><br>Tél : 06 26 87 05 83<br><i>Au départ de : Monclus (30)</i>                                  | D = 880m<br>L = 23km<br>T = 7h                   |
| Di 24/11<br>89km<br>9 €           | 7h<br><br>1h30                                | <b>Font d'Angiou</b> <b>IBP101</b><br><b>Christine, Max</b><br>Tél : 06 26 87 05 83<br><i>Au départ de: Bédoin (84)</i>  | D = 1000 m<br>L = 19 km<br>T = 7h                |
| Je 12/12<br>66km<br>8 €           | 7h<br><br>1h10                                | <b>Chusclan le château de Gicon</b> <b>IBP91</b><br><b>Christine, Max</b><br>Tél : 06 26 87 05 83<br><i>Au départ de : Chusclan(30)</i>                                | D = 800 m<br>L = 25km<br>T = 7h                  |