






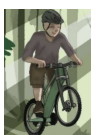





MARS

		MARS	
Sam 2		<p>Entraînement Trail « groupe espoirs » environ 14km et 700D+ 3H: Le Tour du Coudon.</p> <p>Rdv 9h15 arrêt de bus numéro 8, av JM Tortel à La Valette Direction La Bigoye..... Merci de me prévenir</p>	<p>Pascale</p> <p>06.20.08.13.0</p>
Dim 3		<p>Rando, autour du St Quinis, Parcours moyen de 20 km, D+ 1000 m</p> <p>Départ: Ste Anastasie sur Issole, parking du centre village (à côté de l'Arboretum), che de Poulegades, barre de St Quinis, draille dans le Jas de Robert, , barre de St Quinis, chapelle St Quinis, le tour de l'Argentis, che St Quinis, vallon Bousquo de Meiyo, village.</p> <p>RDV 8 h 30', covoit Ste Musse, ou 8 h 35 ' La Bastide(8 € voiture), merci de prévenir</p>	<p>Michel</p> <p>06 98 69 83 02</p>
Jeudi 7		<p style="text-align: center;">Réunion Club Ouvert à tous</p> <p>RDV à 18H30 au restaurant "Le p'tit en K" à La Valette pour la réunion et à 20H pour le repas (17€ <u>plat: Kebab Frites</u>+ dessert+café) Merci de me prévenir avant mardi 5 pour effectuer la réservation.</p>	<p>CRICRI</p> <p>0607664739</p>
Sam 9		<p>Une canaillette un tmor ♀♂☺☹...12 km 1000D+</p> <p>Départ 9h30 place jean Jaurès La Valette. À l'angle ou il y a un café. Vous pouvez vous garer chemin de la Bosquette. Ou au parking. Peu de pluie annoncée ☐Merci de me prévenir de votre venue</p>	<p>Bénédicte</p> <p>0630484152</p>
Sam 09		<p>KO Sprint à Vedénes et Chateaufort de Gadagne (84) organisateur OPA</p> <p>http://orientation-passion-avignon.e-monsite.com/medias/files/livret-accueil-opa-sprint-festival.pdf</p> <p>Inscription obligatoire sur http://inscriptions.co-paca.info avant le 04 mars 2024 23h00</p> <p style="text-align: center;">(Non pris en charge par le club)</p>	
Dim 10		<p>Challenge Paca dans Avignon (84) organisateur OPA</p> <p>http://orientation-passion-avignon.e-monsite.com/medias/files/livret-accueil-opa-sprint-festival.pdf</p> <p>Inscription obligatoire sur http://inscriptions.co-paca.info avant le 04 mars 2024 23h00</p> <p>Prise d'horaire de départ sur: http://cab84.free.fr/ligue/</p>	
Dim 10		<p><u>Sainte baume Environ 18 km et 850 m de D+ Niveau moyen</u></p> <p>Plan d'Aups. GRP 2013, pic de Bertagne, col du Fauge, glacière de Gemenos, grande Baume. RDV 8h30 au covoiturage de Sainte Musse 16€/ véhicule. Merci de me prévenir</p>	<p>Andrée</p> <p>0611728873</p>
Sam 16		<p>Challenge O'83 à la Valette (83) Organisateur TSN</p> <p>3 circuits vert, bleu, jaune ouvert à tous - accueil 10h00 à 11h30</p> <p>Inscription obligatoire sur http://inscriptions.co-paca.info avant le 12 mars 2024 23h00</p>	
ven 22		<p style="text-align: center;">VTT au Coudon</p> <p>22km 900m de dénivelée. casque + gants + kit de réparation obligatoires.</p> <p style="text-align: center;">rdv 14h à la maison</p>	<p>Oliv</p> <p>06 81 72 10 57</p>

Vend 22		WE Club : Préparation en cours; secteur entre Savine le lac et Reallon.	
sam 23		16 places Programme à définir selon enneigement, ou pas ; rando et/ou rando trail et/ou raquettes, crampons forestier.... Idées sur Boscodon,/Piolit, /Mont Guillaume.Formule Gestion Libre. Cuisine.	Christine 0611487400
dim 24		Prix pour 2 nuitées : 50€/Pers + de détails début Mars. Résa avant dimanche 21 Janvier avec 25€ d'acompte et 25€ avant le 16 Février ou 50€ en totalité. Info :Camping-cars autorisés	
vend 29		VTT Coudon Tourris Revest environ 25km 1000m de dénivelé. Proposé par Stef. Rdv 13h45 chez Jean Phi	Oliv 06 81 72 10 57
		AVRIL	
sam 6		VTT rigolo au Faron 25km 1000m de dénivelé environ RDV 8h45 à la maison pour le café, départ 9h	Oliv 06 81 72 10 57
Sam 6		Entraînement espoirs la colle noire. Environ 15km 600D+ . Rendez-vous 9h30 au parking de la Garonne. Merci de prévenir de votre venue	Béatrice 06 82 22 23 54
Dim 7		Rando, Crête Ouest de la Ste- Baume,Parcours facile/moyen de 20 km, D+ 900 m Départ: Riboux, le Pè de la Collle, col de St-Pilon, chapelle St-Pilon, la crête, Pic de Bertagne, col du Fauge, col de l'Aigle, Jas de Sylvain, Puits d'Arnaud, Riboux. RDV 8 h 20' la Bastide, 8 h 30' , parking covoiturage PDS ou 8 h40' coiv le >Castelet (16 €/voit) , prévenir par SMS ou tél=>	Michel 06 98 69 83 02
Sam 13		Le matin sortie vélo sur piste cyclable, tous vélos.... Carqueiranne, L'Almanarre, La Capte, Hyères..... 25 a 35 km ouvert à tous. infos à venir.	Christine 0611487400
Sam 13		Sortie Trail allure soutenue 17Km 950m D+ prévoir 3H15 RDV 8H arret de bus N°8 Avenue JM Tortel La Valette. Merci de me prévenir	Bénédicte 0630484152
Sam 13		Challenge O'83 à Pierrefeu Arborétum (83) Organisateur Poles 3 circuits vert, bleu, jaune ouvert à tous - accueil 10h00 à 11h30 Inscription obligatoire sur http://inscriptions.co-paca.info avant le 11 avril 2024 22h00	
Dim 14		Rando du Candelon environ 15km et 850D+ Départ de la abbaye de la Celle, sommet du Candelon, passages techniques (petite cheminée) et passages aériens. Rdv pour Covoiturage a la Bastide Verte 8h30 (10€/ voiture) . Merci de me prévenir	Christine 0611487400
Dim 14		Challenge Paca à St Vallier de Thiey (06) organisateur VSAO Accueil 9h, départ de 10h à 12h - 9 circuits compétition - circuit loisir Inscription obligatoire sur http://inscriptions.co-paca.info avant le 08 avril 2024 23h00 Prise d'horaire de départ sur: http://cab84.free.fr/ligue/	

Jeud 18		<p align="center">Réunion Club Ouvert à tous RDV à 18H30 au restaurant "Le p'tit en K" à La Valette pour la réunion et à 20H pour le repas (17€ <u>plat</u> + dessert+café) Merci de me prévenir avant Mercredi 17 matin pour effectuer la réservation.</p>	<p align="center">CRICRI 0607664739</p>
Sam 20		<p align="center"><u>VTT 22km 850m D+. 2h30/ 3H</u></p> <p>Hameau des Laures, Montée du Regana, descente du Regagna remontée vers sollies ville descente du Lombardo, chemin de l'eau, la bigoye, bascule vers la Calabro.Retour Départ 9H Arret bus N° 8 JM Tortel, merci de me prévenir</p>	<p align="center">Didier 0673895507</p>
Dim 21		<p align="center"><u>Rando Rocher de Roquebrune 12Km 750m D+ prévoir 7H; 2 parcours:</u></p> <p>1er : aerien; difficile avec chaine; pas de baton limité à 6 personnes. 2eme: moyen/diff 2 passages tehniques; 2 encadrants. Prévoir une frontale et beaucoup d'eau s'il fait chaud.</p> <p>Départ 8H ste Musse au 8H10 Bastide verte (35€/voit) Prevenir avant vendredi 19 au soir.</p>	<p align="center">Christine, Didier Béné 0630484152</p>
Dim 28		<p align="center">Rando, autour du St-Quinis, Parcours moyen de 20 km, D+ 700 m</p> <p>Départ: Ste-Anastasie -sur-Issole, parking du centre village (à côté de l'Arboretum), che de Poulegades, barre de St-Quinis, draille dans le Jas de Robert, , barre de St-Quinis, chapelle St-Quinis, le tour de l'Argentis, che St-Quinis, vallon Bousquo de Meiyo, village.</p> <p>RDV 8 h 30', covoit Ste-Musse, ou 8 h 35 ' La Bastide(8 € voiture), merci de prévenir</p>	<p align="center">Michel 06 98 69 83 02</p>