
































NOVEMBRE 2024

| | | | |
|-----------------------------|---|--|---|
| | | <u>NOVEMBRE 2024</u> | |
| Ven 1er |  | Eco Valet trail en partenariat avec l'ASPTT dans le cadre d'Octobre rose 3 parcours |  |
| Dim 3 |  | <u>Rando forêt de Montauroux niveau moyen 13km et 600m de D+</u> Départ stade: Viking Park, pont de Tuves sur la Siagne, montée à Saint Cézaire, pont des moulins retour par le bois du Défens et le sanctuaire des chênes centenaires, RDV 8h00 au covoit de Ste Musse (Covoit. 50€/voiture) ou 8H10 Bastide verte. | Andrée 0611728873 |
| Sam 9 |  | VTT à Chateaufallon 25km 1000m de dénivelé dans les cailloux .guidé par Stef | Oliv 06 81 72 10 57 |
| Sam 9 |  | <u>Entraînement trail rythme moyen environ 15km 600D+; 2H30</u> Départ 9h fontaine de Baudouvin la valette. (voir sur le site "pratique-lieux de RDV") | Bénédicte 0630484152 |
| Dim 10 |  | Challenge PACA LD à Roques Hautes (13) organisateur ACA / Marco Accueil 9h, départ de 10h à 12h - 11 circuits compétition Inscription obligatoire sur http://inscriptions.co-paca.info avant le 04 novembre 2024 23h00 Prise d'horaire de départ sur: http://cab84.free.fr/ligue/ | |
| Dim 10 |  | Rando Chateaufallon 14Km 900m D+ Difficile 6H Depart Parking Chateaufallon barre de Taillan, la Reppe, le Destel, montée diificile avec corde à la fin vers le chateau du diable, vallon de Rouvière, chemin du Baou, grotte du Croupatier, retour Parking. RDV soit Covoit Ste Musse 8H15 (5€/voit) soit au départ 8H45 Merci de prévenir | Bénédicte 0630484152 |
| Sam 16 |  | VTT Coudon Tourris Siou Blanc 28,25km 1024m de dénivelé +ou- ,à peu près, environ | Oliv 06 81 72 10 57 |
| Sam 16 |  | Challenge O'83 au Revest les Eaux (site de Tourris) (83) Organisateur TSN Accès D46/D446 route de Tourris. 3 circuits vert, bleu, jaune ouvert à tous Accueil et départ de 13h30 à 15h Inscription obligatoire sur http://inscriptions.co-paca.info avant le 13 novembre 2024 23h00 | |
| Vend 15 Sam 16 Dim 17 |  | <u>WEEK-END rando à GOURDON (06) en gite.</u> Environ 15 km et 800 D+ /jour , selon météo. A compter du vendredi soir 59€ / personne pour 2 nuits + repas(a voir resto ou gite pour samedi s randonnées en préparation. (colle rougiers, chemin paradis,forteresse troglodyte etc..) 10 places + 6 si réservation rapide (avant 15 octobre) | CRICRI 0607664739 |

| | | | |
|---------|--|---|---|
| Jeud 21 |  | LE BEAUJOLAIS NOUVEAU RDV à 19H00 au resto "Le p'tit en K" à La Valette. Beaujolais + charcuterie + fromages + desserts 21€ (11€ prise en charge par TSN) Donc 10€ pour les adhérents. Les conjoints ou familles sont les bienvenus Tarif 21€ pour eux. Merci de faire le virement de 10€ (ou cheque à l'ordre de TSN) avant Lundi 18 | CRICRI 0607664739 |
| Sam 23 |  | VTT à chateauvallon 28km 1000m de dénivelé rigolos . guidé par stef (notre guide local) | oliv 06 81 72 10 57 |
| Sam 23 | | Challenge PACA de VTT O' à Sérignan du Comtat (84) organisateur OPA Accueil 12h, départ de 13h00 à 15h - 5 circuits compétition - circuit loisir Inscription obligatoire sur http://inscriptions.co-paca.info avant le 18 novembre 2024 23h00 Prise d'horaire de départ sur: http://cab84.free.fr/ligue/ | |
| Dim 24 |  | Challenge PACA MD à Bollène (84) organisateur OPA Accueil 9h, départ de 10h à 12h - 11 circuits compétition Inscription obligatoire sur http://inscriptions.co-paca.info avant le 18 novembre 2024 23h00 Prise d'horaire de départ sur: http://cab84.free.fr/ligue/ | |
| Dim 24 |  | Rando aiguilles de Valbelle 16 km, 500m de D+, niveau moyen Départ forêt des Morières, aiguilles de Valbelle, arche de la Garoute, balcon des Bidouffles, hippopotame des Morières, grotte des Lumes, , prévoir frontale pour la grotte des Lumes. RDV 8h30 à Sainte Musse ou 8h40 à la bastide verte (Covoit 5€/voit) | Andrée 0611728873 |
| | | <u>Décembre</u> | |
| Dim 01 |  | Les Collines de Vins sur Caramy Parcours moyen 18 km, 600 m D+. Départ: parking du lac, vallon des Mardaries, Terrubi, Valussière, les Plaines, chapelle St-Vincent, le château Vieux, Ste-Suzanne, vins/Caramy, Pont médiéval, le lac, parking. RDV 8 h 30' à Ste Musse ou 8 h 40' à la bastide verte (Covoit 14 € voit) prévenir par SMS ou tél -> | Michel 06 98 69 83 02 |
| Dim 8 |   | Week-End RANDO DE NOEL D'UCHAUD Prix covoit : Par Aix 72€/voit par Marseille 60€/voit (2H) |  |
| Dim 15 |  | Rando Marseille RDV Palais des sports 8H30 ; Covoit 40€/voit | Andrée 0611728873 |
| Dim 22 |  | <u>Pique nique de Noel au fort Faron vers 12H.</u> Chacun apporte son "salé sucré" et boisson Rando avec Isaline Départ du chemin de la bosquette 10H VTT avec Olivier Départ de chez lui et parcours en fonction des participants | |

JANVIER 2025

| | | | |
|--------------------------|---|---|---|
| | | JANVIER 2025 | |
| Sam 04 |  | Course au score de nuit à Puyloubier (13) organisateur ACA Accueil 16h, départ en masse 18H30 Inscription obligatoire sur http://inscriptions.co-paca.info avant le 30 décembre 2024 23h00 | |
| Dim 05 |  | Notre Galette des Rois RDV à Janas Tous les départs à partir de 9H Rando; Trail; VTT soft et hard. CO: 1 circuit niveau bleu 2500m (pas de GEC) sur inscription sms Eric 06 33 56 11 35. Pique Nique tiré du sac; Galettes et boissons offerts par le Club | Béné 0630484152 |
| Mer 8 |  | Réunion mensuelle: RDV à 18H30 au resto "Le p'tit en K" à La Valette. Vers 20H diner : Plat + Desset + Café 19€ boisson en plus. | CRICRI 0607664739 |
| Vend10 sam11 dim12 |  | Week-end club station de Vallouise.raquettes et ski Tarifs de covoit : De toulon ouest par Aix :120€/voit ; de Toulon est par St paul 90€/voit. | Christine 0611487400 |
| Sam 18 |  | VTT au Coudon 25km 1000m de dénivelé Matos: Casque, gants , kit de réparation Rdv chez moi à 10h | Oliv 06 81 72 10 57 |
| Sam 18 |  | Challenge O'83 à Janas (83) Organisateur Poles 3 circuits vert, bleu, jaune ouvert à tous Accueil et départ de 10h à 12h Inscription obligatoire sur http://inscriptions.co-paca.info avant le 14 janvier 2025 23h00 | |
| Dim 19 |  | Rando Le Revest Capelude, le Mont Caume, Col de Garde, Ponts des Marlets 15 km, 760 m de D+ Rdv 8h30 covoiturage Sainte Musse 4€/ voit . Merci de prévenir de votre venue | Patricia 06 09 86 93 76 |
| Sam 25 |  | Entraînement Espoirs. Environ 12 km et 500D+ Départ 9h30 à Tourris ou rendez-vous à 9h15 pour covoiturage à Baudouvin, parking du jardin remarquable. Merci de prévenir de votre venue. | Béatrice 06 82 22 23 54 |
| Sam 25 |  | Entraînement groupe 2:. Environ 19km et 800D+ départ 9h Baudouvin. Direction Tourris. Lac du Revest retour baudouvin . Merci de prévenir de votre venue | Bénédicte 0630484152 |

| | | | |
|--------|---|---|---|
| Sam 25 |  | <p>VTT à Pierrefeu</p> <p>28km 900m de dénivelé environ</p> <p>Matos: casque, gants, kit de réparation.</p> | <p>Oliv</p> <p>06 81 72 10 57</p> |
| Dim 26 |  | <p>Rando Ste Christine Sollies pont, 16km et 700m de D+ indice ibp 72</p> <p>Départ chapelle Sainte Christine, notre dame de la santé Cuers, oppidum du Castellas, Valcros, grotte de Trubis,</p> <p>RDV 9h au covoit. de Ste Musse ou 8H10 Bastide verte. Covoit 4€/voit Merci de me prévenir</p> | <p>Andrée</p> <p>0611728873</p> |