

FEVRIER

Dim 2		Rando à Tourris 16km 650D+ IBP 70 La vieille Valette, château de Tourris, La Ripelle, Le Revest, le Ragas, hameau des Olivières, grottes de sable, carrière aux fourmis. Rendez-vous 9h00 covoiturage Sainte Musse 4€/voit. Merci de prévenir	Béatrice 06 82 22 23 54
Dim 02		Challenge PACA LD à Bouc Bel Air (13) organisateur Marco Accueil 9h, départ de 10h à 12h - 11 circuits compétition Inscription obligatoire sur http://inscriptions.co-paca.info avant le 27 janvier 2025	
Dim 9		Rando VTT Rando VTT / VTTAE tranquillo ou presque 26 kms 770 de D+ La magnifique route des crêtes La Ciotat -Cassis -La Ciotat pique-nique tiré du sac sur la plage de cassis Goûter à partager à l'arrivée Vélo revisé matériel de réparation.Casque et gants	Guy 0609118033
Sam 15		Challenge O'83 N°2 à Sollies Ville (83) Organisateur TSN Sprint: 3 circuits vert, bleu, jaune ouvert à tous Accueil et départ de 10h à 12h	
Sam 15		<u>Sortie VTT pour se rendre à la CO de sollies ville</u> en passant par le Coudon et la chapelle du Deffens Départ 8H30 de chez moi.	Oliv 06 81 72 10 57
Dim 16		<u>Rando "La Flûte" (Roquebrune/s Argens) 21 km, 650 m D+. IBP 76 Moyen</u> Roquebrune, Chapelle St-Anne, les 25 Ponts, Font-Blanche, gué des Campons, lac des Clos, les Enfers, GR 51, le Vieux Revest, St-Daumas, lac des Clapiers, piste du Vernet, Bréganson, la Vernède.	Bénédicte 0630484152
Sam 22		<u>Entrainement Trail:Sentier du littoral et séries escaliers oursinieres</u> Rdv 9h30 parking du pin de galle au Pradet .Merci de Prévenir de votre venue Pascale ou Béatrice.	Béatrice 06 82 22 23 54
Sam 22		<u>Entrainement Trail:18km et 900D +</u> Départ 9h. arrêt de bus n 8 avenue J.M. tortel la valette. Merci de Prévenir	Bénédicte 0630484152
Dim 23		<u>Ramatuelle ,environ 15 km , 600m de D+</u> Départ :Col de la Colebasse, plage de l'Escalet, cap Taillat, cap Lardier, plage de Gigaro, RDV 8h30 à Ste Musse ou 8h40 à la bastide verte (Covoit:16€/voit)	Andrée 0611728873
Jeud 27		Réunion mensuelle: Ouvert à tous. RDV à 18H30 au resto "Le p'tit en K" à La Valette. Vers 20H diner : Plat + Dessert + Café 19€ boisson en plus.	Cricri 06 07 66 47 39

		MARS	
Sam 1		<u>VTT au Fenouillet : 3h à 3h30 de rigolade</u> Matos: casque , gants, kit de réparation RDV 9h chez Franck à la Crau	Olivier 06 81 72 10 57
Sam 1		<u>Entrainement Trail soutenu : reco du trail de Cuers</u> Départ 9h. Stade de Cuers. Merci de Prévenir de votre venue.	Olivier S. 06.09.01.31.21
Dim 2		<u>Rando :Mazaugues ,environ 20,5km ; 700m D+</u> - le Mourre d'Agnis - glacière de Pivaut. RDV 8h30 à Ste Musse ou 8h40 à la bastide verte (Covoit:10€/voit) Merci de prévenir de votre venue	Olivier V. 06 80 66 64 21
Dim 9		Rando 17km D+750m, Reporté, météo défavorable. Rdv 8h30 co-voiturage St Musse , 8€/voiture Merci de prévenir de votre venue	Eric 06 33 56 11 35
Dim 16		<u>Rando Signes 15 km 680 m de dénivelé rando facile</u> Notre Dame des Anges, le Mourre d'Agnis, la plaine d'Agnis, les Adrechs. Rdv 8h30 covoit. Ste Musse(10€/voit) ou bastide verte 8H40. Merci de prévenir de votre venue !	Patricia 06 09 86 93 76
Dim 16		Challenge PACA LD à Cabrières d'Aigues (84) organisateur Lubo Accueil 9h, départ de 10h à 12h - 11 circuits compétition Inscription obligatoire sur http://inscriptions.co-paca.info avant le 10 mars 2025 23h00 Prise d'horaire de départ sur: http://cab84.free.fr/ligue/	
Dim 23		<u>Les calanques, environ 14 km , 950 m de dénivelé et un passage vertigineux.</u> Parc du roy d'Espagne, fontaine de Voyre, col de la Celle, Marseilleveyre, grotte Saint Michel, pas de la demi-lune, sémaphore, calanque de Marseilleveyre, les 3 arches et le plateau de l'homme mort. RDV 8h30 parking du palais des sports (Covoit:22€/voit)	Andrée 0611728873
Ven 28		Vélo route 90km 900m de dénivelée vers le Babaou RDV 8h45 Gymnase La CRAu	Olivier 06 81 72 10 57
Dim 30		<u>BARRE DE CUERS, PILON DE ST CLEMENT 19 km 900 D+ Niveau Moyen+++</u> 1 Descente technique, bâtons conseillés, bonnes chaussures de rando. Rdv 8h40 covoit. Ste Musse(6€/voit) ou 9h00 Parking cimetière de CUERS	Cricri 06 07 66 47 39

		AVRIL	
Sam 5		Entrainement Trail:20km et 800D + Nans Les Pins https://www.openrunner.com/route-details/21040279 Départ du parking de l'hostellerie jusqu'aux sources de l'Huveaune	Bénédicte 0630484152
sam 5		VTT au Coudon Rdv 8h45 chez moi. 25km 900m de dénivelé. Matos: casque, gants, kit de réparation.	Oliv 06 81 72 10 57
Dim 06		Rando Le Garlaban 14 Km 850m de D+. 2 Parcours (IBP 81) Départ Allée du Garlaban à Roquevaire, les bassines du grand vallon (ou le Gd vallon), Les gravures du Garlaban. A noter :2 parcours car pour les bassines passage très difficile(baudrier et corde). RDV 8h00 parking du palais des sports (Covoit:22€/voit)	Bénédicte 0630484152
Jeud 10		Réunion mensuelle: Ouvert à tous. RDV à 18H30 au resto "Le p'tit en K" à La Valette. Vers 20H diner : Plat + Dessert + Café 19€ boisson en plus.	Cricri 06 07 66 47 39
Sam 12		Challenge O'83 à Tourris (83) Organisateur TSN 3 circuits vert, bleu, jaune ouvert à tous Accueil et départ de 10h à 11h30 (à 1km plus au nord du lieu habituel)	
Dim 13		Rando 17km D+ 650m , Du col de Mazaugues, la Dale, les loins Sons, les Marquis, les Baus, Ubac de Serène	Eric 06 33 56 11 35
Sam 19 dim 20 lund 21	  	Séjours Paques à BLIEUX (04) *Prix (3 jours, 2 nuits) : 135€* Gîte en D/P (repas des 2 soirs (Sam & Dim) et des 2 PDJ (Dim et Lundi) Capacité : 21 p Activités : rando ;randos-trail, VTT sur les 3 jours. Picnics : A prévoir + eau + barres *Acompte à verser : 55€ (date limite 21 Fev) Covoiturage 65€/voit (par Draguignan)	Christine 06 11 48 74 00
Sam 26		Entrainement Trail: 34 Km 1250M D + Collobrières 8H45. https://www.openrunner.com/route-details/21180017	Bénédicte 0630484152
Dim 27		Challenge PACA LD à Gréolières (06) organisateur VSAO Accueil 9h, départ de 10h à 12h - 11 circuits compétition Inscription obligatoire sur http://inscriptions.co-paca.info avant le 21 avril 2025 23h00	
Dim 27		Rando Tour de l'île de Port Cros: 16km, 600m deniv Navette 9h00 au Port d'Hyères, rdv à 8h00 à Ste musse, 8h30 au port. Coût de la navette 25€ si plus de 20 pers; 10€ pris en charge par le club. Merci de me contacter avant mercredi 23	Olivier V. 06 80 66 64 21