















Décembre 2022

sam 10		<p>VTT rigolo au Faron 25km 900m de dénivelé</p> <p>Casque, gants et kit de réparation.</p> <p>RDV chez moi à 9h prévenir de votre participation</p>	<p>Oliv 06 81 72 10 57</p>
Sam 10		<p><u>Entrainement Trail groupe "espoirs"</u> au Tombolo de l'almanarre. 13 KM</p> <p>Départ parking Almanarre 9H30 ou covoit Leroy merlin 9H10 Merci de me prévenir</p>	<p>Pascale 06200813 06</p>
Di m 11		<p><u>Rando à Marseille</u></p> <p>visite urbaine avec repas au restaurant (me prévenir)</p> <p>RDV covoit Palais des sports 8H30 (35€/voiture)</p>	<p>Andrée 06117288 73</p>
Dim 11		<p><u>Pour INFO : Rallye Vtt de Noël a Manosque</u>, festif, ravitaillements de folie, et plusieurs parcours pour tous niveaux (dont 1 très facile)- Prévoir journée</p> <p>https://www.durance-luberon-verdon.com/reservation/rallye-de-noel-vtt.html</p>	
Jeud 15		<p><u>Réunion Club Ouvert à tous</u></p> <p>RDV à 18H30 au restaurant "Le p'tit en K" à La Valette pour la réunion et à 20H pour le repas (16€ plat+ dessert+café) Merci de me prévenir avant mardi 13 pour effectuer la réservation.</p>	<p>Cricri 06076647 39</p>
Sam 18		<p>VTT au Faron ou Coudon pour 2/3h</p> <p>Casque et gants + kit réparation obligatoires</p> <p>rdv 9h chez moi meric de téléphoner</p>	<p>Oliv 06 81 72 10 57</p>
Sam 17		<p><u>Entrainement trail Le tour de Giens 20Kms et 700m de D+</u></p> <p>Plutot "soft" prévoyez 3H30</p> <p>RDV 9H parking de La Badine Merci de me prévenir</p>	<p>Anthony 06254515 06</p>
dim 18		<p><u>Randonnée dans le coudon 17 km 700m D+</u></p> <p>Sollies ville montée du GR, crete du bau rouge petit coudon hameau des laures chapelle du Deffens</p> <p>Rendez vous 8H30 parking Ste Musse ou Sollies Ville.Merci de prevenir de votre venue</p>	<p>Benedicte 06304841 52</p>
Ven d 23		<p>Entraînement groupe espoirs « de la place pour la bûche » 🌲</p> <p>De Tourris, vers le Revest , 13 kms env, 600 d+ prévoir 2h30-3h00</p> <p>Rdv covoit parking stade Félix Rougier av Duchatel à La Valette à 9h15 Merci de me prévenir</p>	<p>Pascale 06200813 06</p>
Mar 27		<p><u>Entrainement trail Le Revest 20 km et 700m de D+</u></p> <p>Parcours: Baudouvin - Touris - Le Revest - Baudouvin. Env. 3h</p> <p>RDV 8H30 parking de Baudouvin. Merci de me prévenir de votre venue</p>	<p>Olivier D. 06 62 27 59 69</p>

Janvier 2023

Ven d 6		<u>Séjour Briancon,</u>	Christine
Sam 7		Rando raquettes facile sur lieux non avalancheux,, trajet 3h45 depuis Toulon Covoiturage 110€/ voiture	06114874 00
Dim 8			
Sam 07		CO de nuit au score à Bouc Bel Air (13) Organisateur ACA http://ac.aurelien.free.fr/pages/2023/CO_nuit_BOUC_2023_flyer.jpg Inscription à partir du 26/12/22	
Sam 14		Notre "Galette" traditionnelle RDV Parking Foret de Janas -9H30 Rando 10Km avec Michel -10H Trail avec Olivier D. (prevoir 2H) -10H VTT avec Olivier A. (Prevoir 2H) 21km 750m de dénivelé avec passages rigolos -10H30 Trail avec Pascale 10KM (Prevoir 1H30) -CO: inscription sur le challenge O'83 pris en charge par le club voir ligne ci dessous Vers 12H30/13H pique nique tiré du sac et à 14H galette offerte par TSN les conjoints et enfants sont les bienvenus ; venez nombreux et <u>inscrivez vous avant le mercredi 11 Janvier.</u>	Bénédicte 06304841 52
Sam 14		Challenge O'83 à Six Fours (83) Organisateur Poles Parking: GPS 43.06084, 5.83251 - Route forestière Corniche varoise D2816 Chemin de Roumagnan 83140 Six-Fours-les Plages Inscription obligatoire Avant mercredi 11 janvier 2023 minuit Sur http://inscriptions.co-paca.info/	
Sam 21		VTT au Faron 25km 900 m dénivelé dans du calcaire urgonien Freins et suspensions en bons états. Casque, gants et kit de réparation obligatoires Rdv chez moi à 9H merci de téléphoner la veille	Oliv 06 81 72 10 57
SA M 21		<u>Entrainement Trail "Elites".</u> 18KM 750m de D+ Comptez 2H30 Départ Arret de bus N°8 "tortel" 83160 La valette Merci de me prevenir	Benedicte 06738955 07

Dim 22		<p align="center">Rando sur le Croupatier</p> <p>Départ: parking Château Vallon, le Détras, col du Taillan, télégraphe de Chappe, Capeu Gros, Col du Corps de Garde, Bau de Quatre Auros, draille du Bau, ch du Baou de Quatre Auros, château Vallon. Parcours facile/moyen de 15 km, D+ 700 m.</p> <p>RDV parking covoiturage de Ste-Musse 8 h 30' ou 8 h45' directement au parking château Vallon, Prévenir par SMS ou tél à.</p>	<p align="right">Patricia</p> <p align="right">06 09 86 93 76</p>
Dim 22		<p align="center">Challenge PACA N°1 à Fuveau (13) Organisateur Marco</p> <p align="center">Fléchage : Rond point de l'Europe N96/D46A - Accueil 9h départ de 10h à 12h</p> <p align="center">11 circuits compétition, 1 circuit initiation</p> <p align="center">Prise d'horaire sur: http://cab84.free.fr/ligue/index.html</p> <p align="center">Inscription obligatoire avant le 16 janvier 2023 minuit Sur http://inscriptions.co-paca.info</p>	
Jeu 26		<p align="center">Réunion Club Ouvert à tous</p> <p align="center">RDV à 18H30 au restaurant "Le p'tit en K" à La Valette pour la réunion et à 20H pour le repas (16€ plat+ dessert+café) Merci de me prévenir avant mardi 24 pour effectuer la réservation.</p>	<p align="right">Cricri</p> <p align="right">06076647 39</p>
SA M 28		<p align="center"><u>Entraînement Trail "Elites"</u> 20KM 850m de D+ Comptez 2H30</p> <p align="center">Départ Arret de bus N°8 "tortel" 83160 La valette Merci de me prevenir</p>	<p align="right">Benedicte</p> <p align="right">06738955 07</p>
SA M 28		<p align="center"><u>Entraînement groupe espoirs "Les 2 canaillettes"</u></p> <p align="center">2 Départs possibles : 9H15 Chemin de la Bosquette ou 10H30 intersection "citerne"</p> <p align="center">Environ 12Km et 800m de D+ Merci de me prévenir</p>	<p align="right">Pascale</p> <p align="right">06200813 06</p>
Dim 29		<p align="center">Rando Faron 17KM 800m de D+</p> <p align="center">La canaillette, piste en balcon, Point sublime , memorial , les cretes</p> <p align="center">RDV covoit de Ste Musse à 8H30 ou 8H40 chemin de la bosquette à La Valette. Me prévenir Merci</p>	<p align="right">Benedicte</p> <p align="right">06304841 52</p>
		FEVRIER 2023	
Ven d 3		<p align="center"><u>Sortie trail groupe Espoirs Environ 14km et 450D+, 2h environ</u></p> <p align="center">RDV 13h30 au Fenouillet, (parking Hameau de notre Dame) à la Crau. . Merci de prévenir</p>	<p align="right">Christine</p> <p align="right">06114874 00</p>
Sam 04		<p align="center">Challenge O'83 à la Garde(83) Organisateur TSN</p> <p align="center">3 circuits: jaune, bleu,vert (détails dans les articles)</p> <p align="center">Fléchage: Intersection AV Pierre le Goffic et AV de la 1er division Française libre</p> <p align="center">Parking: GPS N 43°07'50,5 E 006°00'16,5</p> <p align="center">Inscription obligatoire Avant mercredi 01 février 2023 minuit Sur http://inscriptions.co-paca.info/</p>	

Dim 05		<p align="center">Rando autour de Montrieux le Jeune</p> <p>Départ: Montrieux le Jeune, antenne des Escavalins, Valbelle, Aiguilles de Valbelle, les Tirassades, vallon du Rayol, la fond de l'Evoué, drialle des Porquières, Montrieux.</p> <p align="center">Parcours moyen de 17 km, D+ 800 m, (10 euros par voiture)</p> <p align="center">RDV parking covoit Ste-Musse 8 h 30', Bastide Verte 8 h 40',prévenir par SMS/ tél</p>	<p align="center">Michel</p> <p align="center">06 98 69 83 02</p>
Sam 11		<p align="center">VTT à Chateaufallon</p> <p align="center">rdv 9h00 parking au fond</p> <p align="center">de 20 à 25km et 800 à 1100m de déniv. suivant les envies. Pêchu et rigolo.</p> <p align="center">Matos. VTT en bon état, casque, gants et kit de réparation.</p> <p align="center">Merci de téléphoner avant vendredi soir.</p>	<p align="center">Oliv 06 81 72 10 5 7</p>
Sam 11		<p align="center"><u>Entrainement Trail "Elites" le fenouillet 21km 750D+</u></p> <p align="center">Depart 9H30 de Hyères</p>	<p align="center">Pierre</p> <p align="center">06100981 31</p>
Dim 12		<p align="center">Rando entre terre et mer spéciale MIMOSAS Le Rayol-Cavalaire 17KM 700m D+</p> <p align="center">Le rayol, le drapeau, col de l'étoile, les hauts de cavalaire, le port, plage de bonporteau, domaine du Dattier, domaine du Rayol.</p> <p align="center">RDV covoit Ste Musse 8H30 ou bastide verte 8H40 .Merci de me prévenir 14€/ voiture</p>	<p align="center">Benedicte</p> <p align="center">06304841 52</p>
Sam 18		<p align="center">VTT au Coudon</p> <p align="center">25km 800 de dénivelé avec une descente inédite.</p> <p align="center">Matos: casque, gants, kit de répartition</p> <p align="center">Rdv chez Guy à 9h. tel pour prévenir</p>	<p align="center">Guy 06 09 11 80 33</p>
Sa m 18		<p align="center"><u>Sortie Trail "élites" environ 4H/4H30</u></p> <p align="center">La Bigoye, Chateau Tourris, Le Lac, le Coudon, Le Regana, Retour</p> <p align="center">Départ 8H30 JM tortel arret bus N°8 Merci de prévenir de votre venue.</p> <p align="center"><u>Sortie Trail 'Espoirs'</u></p> <p align="center">La colle Noire et ses forts environ 2h30 - 3h00 15 Kms 500 D+</p> <p align="center">rdv 9 h 15 Parking Garonne ou covoit 8h55 stade Félix Rougier LA VALETTE</p> <p align="center">Merci de me prévenir</p>	<p align="center">Benedicte</p> <p align="center">06304841 52</p> <p align="center">Pascale</p> <p align="center">06200813 06</p>
Dim 19		<p align="center">Randonnée à La Ciotat, environ 17 km et 700m de dénivelé, un petit passage technique.</p> <p align="center">Départ aire de picnic Fardeloup, grotte de Fardeloup, sémaphore, chemin des crêtes, grotte des immigrés, arche de pierre, carrière du Loin. Niveau moyen,</p> <p align="center">RDV 8h30 parking du PDS de Toulon. 20€/voiture. -Merci de me prévenir-</p>	<p align="center">Andrée</p> <p align="center">06117288 73</p>

Sam 25		<p><u>Sortie trail 2 groupes « Espoirs et Élites » de Belgentier à la Farlède, environ 19km et 900D+</u></p> <p>Prendre le bus pour le rdv qui sera a 8h45, place de l'Eglise à la Farlède, prix 3€.</p> <p>À bientôt pour + de précisions</p>	Christine Bénédicte Béatrice
Sam 25		<p><u>Entraînement Trail Le Revest-Signes-Le Revest</u></p> <p>40km 1500m+, environ 6H/6H30</p> <p>RdV 8H30 au parking du Revest Place Jean Moulin</p> <p>Merci de prévenir de votre venue. Prévoir un casse-croute pour la pause à Signes</p>	Olivier D. 06622759 69
Dim 26		<p>Rando Pichauris 18km 800D+</p> <p>Départ parc de Pichauris. Le jarret. Mont Julien. Collet du ratier. Col des hirondelles. Boucle des grands ubacs. Auberge de Pichauris.</p> <p>RDV Parking PDS 8h30. Prévenir par SMS ou Tél.</p>	Béatrice 06822223 54