










<p>OCT</p> <p>Sam 01</p> <p>Dim 02</p>	  	<p align="center">Week-end club dans la Drôme</p> <p align="center">Samedi: rando ou un parcours via Ferrata (2 niveaux)</p> <p align="center">Dimanche: rando, Le trou du Furet avec Christine (parcours en préparation), ou Trail :2 distances 9 (Duo des peluches) ou 18km (duo trail) https://duo-espeluche.fr/index.php</p> <p align="center">Prix du séjour gîte en gestion libre 20€ par pers. Merci de vous inscrire aupres de Christine.</p>	<p>Christine</p> <p>0611487 400</p>
<p>Sam 8</p>		<p><u>Matin</u> : Entraînement trail. Environ 20KM 1000m de D+ . Depart arret bus JM Tortel N°8:Hameau des laures, les cretes de sollies ville, petit coudon, la Bigoye. Départ 9H</p> <p><u>Après midi</u> : Ronde des vignobles https://la-ronde-des-vignobles.com/</p> <p align="center">Vous inscrire aupres de Bénédicte</p>	<p>Bénédicte</p> <p>0630484 152</p>
<p>Sam 8</p>		<p>VTT Pêchu mais pas trop rigolo 30km 900m de dénivelé environ, à peu près, à la louche.</p> <p align="center">13h30 Départ de Toucas vers Ste Christine, Valeros, Belgentier</p> <p align="center"><u>ANNULEPLUIE.. DANGER...</u></p>	<p>Oliv 06 81 72 10 57</p>
<p>Dim 9</p>		<p>Rando dans l'Esterel:19Km et 510m de D+. Départ Vallon de Preyres puis GR51 face sud rocher de roquebrune, petite Maurette, l'escailon, ravin des erampons, Les Charles.</p> <p>RDV 8H parking covoiturage de Ste Musse ou 8H15 Bastide verte. Prévenir par SMS ou tél.</p> <p align="center">REPORTÉ Cause intempéries</p>	<p>Bénédicte</p> <p>0630484 152</p>
<p>Mer 12</p>		<p align="center">Réunion Trailers (Ouverte à tous)</p> <p align="center">Programmation des entraînements, des courses de l'hiver à venir et de l'année 2023.</p> <p align="center">Lieu: Chez Bénédicte à partir de 18h30</p>	<p>Bénédicte</p> <p>0630484 152</p> <p>Olivier D.</p> <p>0662275 969</p>
<p>sam 15</p>		<p><u>Matin</u> : Entraînement trail. Environ 20KM 700D+,au faron départ 9H place Jean Jaures a la valette</p> <p align="center">parcours surprise</p>	<p>benedicte</p> <p>0630484 152</p>
<p>Sam 15</p>		<p align="center">Entraînement groupe 'Espoirs' dans le Faron. 15Kms environ 600 D+, Prévoir 3 heures</p> <p align="center">Départ 9 H chemin de la Bosquette</p>	<p>Béatrice</p> <p>0682222 354</p>
<p>Dim 16</p>		<p align="center">Challenge PACA Sprint MD à Forcalquier (04) Organisateur Lub'O</p> <p align="center">Accueil 9h30 départ de 10h à 12h - 9 circuits compétitions, course en milieu urbain</p> <p align="center">Inscription Obligatoire sur http://co-paca.info/inscription/ avant le 10 / 10/ 2022 - 23h00</p> <p align="center">Prise d'horaires sur http://cab84.free.fr/lubo/</p>	

Dim 16	 	<p align="center">Sortie commune Rando et VTT Tranquillou à PORQUEROLLES</p> <p align="center">Prix de la Traversée tarif groupe à partir de 20 personnes (10 €/pers) après aide du club</p> <p align="center">Traversée vélo (17 €) ou location sur place (18 €)</p> <p align="center">Merci de vous inscrire au plus tôt et avant le 8 octobre pour logistique bateau</p>	Bénédict e 0630484 152 Guy 0609118 033
Sam 22		<p align="center">Entrainement groupe 'Espoirs' au bord de l'eau</p> <p align="center">Plage du Monaco plage du pin de Galle par les escaliers</p> <p align="center">Départ 9H30 Plage du Monaco au Pradet. Merci de me prévenir</p>	Pascale 0620081 306
Dim 23		<p align="center">Challenge PACA DE VTT'O à Régusse (83) Organisateur Poles</p> <p align="center">Accueil 9h30 départ de 10h à 12h - 5 circuits compétition ouverts aussi aux VAE</p> <p align="center">Inscription Obligatoire sur http://co-paca.info/inscription/ avant le 18 / 10/ 2022 - 23h00</p>	
Dim 23		<p align="center">Rando boucle du Gros Cerveau Parcours moyen, 15 km, D+ 700 m</p> <p align="center">Départ: Zoo de Sanary (av du pont d'Aran, à côté du péage) les Tassy, le Tardillon, pointe du Cerveau, crêtes du cerveau avec le GR 51, le Gros Cerveau, D2020, PR dans la Colle, le Tardillon,</p> <p align="center">RDV 8 h 30' parking co-voiturage Palais des Sports, prévenir par SMS ou tél</p>	Patricia 06 09 86 93 76
Mer 26		<p align="center">VTT matinal au Faron.</p> <p align="center">25km 900m de dénivel. avec une descente inédite rigolote</p> <p align="center">Matos: casque, gants, kit de réparation; RDV 8h45 chez moi. Tel la veille</p>	Oliv 06 81 72 10 5 7
Sam 29		<p align="center"><u>Entrainement trail "Elites et semi élites".</u></p> <p align="center">Les 2 sommets Mont Caume et grand Cap Environ 20KM et 1000D+ prévoir eau + barres</p> <p align="center">Départ 9H parking centre du Revest. Me prévenir Merci</p>	benedicte 0630484 152
Sam 29		<p align="center"><u>Entrainement trail "Espoirs".</u></p> <p align="center">Le Revest le Mont Caume et col de Garde Environ 13KM et 700D+ prévoir eau + barres</p> <p align="center">Départ 9H30 parking centre du Revest. Me prévenir Merci</p>	Pascale 0620081 306
Sam 29		<p><u>VTT à Toucas</u> 30km 800m de dénivel. à la louche, au pif, environ avec des passages pêchus.</p> <p align="center">Matos: casque, gants, kit de réparation.</p> <p align="center">rdv 8h45 chez moi ou 9h à toucas. merci de téléphoner la veille.</p>	Oliv 06 81 72 10 57
		<p align="center">ATTENTION CHANGEMENT D' HEURE</p>	
Dim 30		<p align="center">Rando' 14 km D+600: au départ de Néoules, les drailles du plateau de la Verrerie, barre de Cuers, Ruine du château de Néoules, grotte de la Servette et Regay de Néoules, lampe pour les grottes</p> <p align="center">RDV 8h30 parking co-voiturage st Musse prévenir par SMS ou tél</p>	Eric 06 33 56 11 35

		Novembre 2022	
Mardi 1		<p><u>VTT facile au Fenouillet</u> Vers le Chateau de Hyères , sur une majorité de pistes</p> <p>20km 600m de dénivelé. matos: casque, gants et kit de réparation.</p> <p>RDV parking notre Dame à la Crau. tel la veille</p>	Christine 0611487 400
Jeudi 03		<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 01 pour effectuer la réservation</p>	Cricri 0607664 739
Sam 05		<p><u>VTT au COUDON</u> <u>Nouveaux sentiers "INEDITS"</u></p> <p>26km 900m de déniv. à la louche, au pif, environ avec des passages pêchus.</p> <p>Matos: casque, gants, kit de réparation.RDV 8h45 chez moi . Merci de téléphoner la veille.</p>	Oliv 06 81 72 10 57
Sam 05		<p>Challenge O' 83 de nuit au Revest (83) Organisateur TSN</p> <p>Accueil 16h45 - Départ circuit Vert de 17h à 17h15 - Circuit Jaune et bleu 18h à 18h30</p> <p>Inscription Obligatoire sur http://co-paca.info/inscription/ avant le 02 /11/ 2022 - 23h00</p>	
Dim 06		<p><u>rando dans les calanques</u></p> <p>Départ du col des Baumettes, calanque de Sormiou, calanque de Morgiou et calanque de Sujiton. Environ 17km et 900 m de dénivelé, quelques passages délicats, ne pas avoir le vertige.</p> <p><u>RDV 8h30 parking du PDS Merci de me prévenir de votre venue.</u></p>	Andrée 0611728 873
Vend 11		<p><i>Bicyclette de route</i></p> <p>75km 450m de dénivelé à allure soutenue</p> <p>Cuers, Pas du Cerf, La Londe, L'Aygade, Pic nic à La Garonne avec les Trailers, Le Pradet</p> <p>Rdv chez moi à 9h</p>	Oliv 06 81 72 10 57
Vend 11		<p><u>Entraînement trail groupe 'Espoirs'</u></p> <p>La Colle Noire - Les trois Forts 14 Kms 550 D+</p> <p>Rdv 9h30 parking la Garonne au Pradet</p> <p>Merci de me prévenir</p>	Pascale 0620081 306
Vend. 11 nov		<p style="background-color: #e0ffe0;">WEEK-END CLUB SAINT- BONNET- EN –CHAMPSAUR (05)</p> <p>Plusieurs rando : Le jas de jartier 650D+ 13 km</p>	
Sam 12		<p>Costebelle par station de Laye ou Costebelle en boucle par le col de glaize 750 D+</p> <p>Vallon de Londonnière par la cabane Londonnière 750 D+ ou Cabane de la selle</p>	Cricri 0607664 739
Dim 13		<p>Hébergement gîte d'entre Riou https://www.gites-entre-riou.fr/les-gites/gite-6-personnes/</p>	

		<p>50€ pour les 2 nuits en gîte de 6 ou 4 pers + prévoir restaurant le samedi soir,</p> <p>3 pique-niques, le repas du vendredi soir , apéro, petit dej. , draps etc.....</p> <p>Départ Le 11 au matin <u>Infos et réservation auprès de cricri</u> <u>Il reste 1 place</u></p>	
Jeu 17		<p align="center"><u>LE BEAUJOLAIS NOUVEAU</u></p> <p align="center">RDV à 19H00 au restaurant "Le p'tit en K" à La Valette</p> <p align="center">Beaujolais + charcuterie + fromages + desserts 20€ (10€ pris en charge par TSN)</p> <p align="center"><u>Merci de faire vos réservations auprès de CRCRI et virement ou cheque de 10€ avant le 14 Nov</u></p>	<p>Cricri</p> <p>0607664 739</p>
Sam 19		<p align="center">Challenge PACA de nuit à St Rémy de Provence (13) Oganisateur Marco</p> <p align="center">Accueil 16h30 départ en masse 18h00 - 9 circuits compétitions</p> <p align="center">Inscription Obligatoire sur http://co-paca.info/inscription/ avant le 14 / 11/ 2022 - 23h00</p>	
Vend 18 Sam 19 Dim 20		<p align="center">WEEK-END CLUB Bonnieux (04)</p> <p><u>Sam 19</u> Rando Collorado provencal Rustrel 12Km ou Gravel / VTT 40 ou 70Km Départ 9H30</p> <p align="center">Le soir Trail nocturne 25Km/1200m D+, départ 17H30 ou 12Km/450m D+, 18H00</p> <p><u>Dim 20</u> rando VTT 4 distances ou rando pedestre la foret de cédres 15Km/600m D+</p> <p align="center">Hebergement camping Bonnieux mobilhome 12 pers 48€ les 2 nuits ou Van/CC</p>	<p>Christin e</p> <p>0611487 400</p>
Sam 26		<p>Vélo route au départ de La Londe 80km 1000 de dénivelé</p> <p align="center">La Londe, Pas du Cerf, Collobrières, Babaou, Crêtes de Bormes</p> <p align="center">Rdv chez moi à 8h45. tel pour prévenir de votre particiaption</p>	<p>Oliv 06 81 72 10 57</p>
Sam 26		<p align="center">Challenge PACA DE VTT'O à Mondragon (84) Organisateur OPA</p> <p align="center">Accueil 12h00 départ de 13h à 14h30 - 5 circuits compétition ouverts aussi aux VAE</p> <p align="center">Inscription Obligatoire sur http://co-paca.info/inscription/ avant le 21 / 11/ 2022 - 23h00</p>	
Dim 27		<p align="center">Challenge PACA à Bollène (84) Oganisateur OPA</p> <p align="center">Accueil 09h30 départ de 10h à 12h30 - 9 circuits compétitions</p> <p align="center">Inscription Obligatoire sur http://co-paca.info/inscription/ avant le 21 / 11/ 2022 - 23h00</p> <p align="center">Prise d'horaires sur http://cab84.free.fr/opa</p>	
Dim 27		<p align="center">Rando dans le massif des Sables/Le Cuit Parcours moyen, 15 km, D+550 m</p> <p align="center">Départ Le Val: parking de l'école, chapelle ST- Cyriaque, vallon des sables, tour du Vaou de Flâme, le Cuit, les crêtes du massif des Sables, N-D de Paracol, Chapelle St-Blaise,</p> <p align="center"><u>20€/Voiture.</u> RDV parking covoiturage Ste-Musse 8 h30 , prévenir par SMS ou tél.</p>	<p>Michel</p> <p>06 98 69 83 02</p>