






























FÉVRIER 2021







		FÉVRIER 2021	
Sam 6		<p style="text-align: center;">Entrainement trail FARON (Groupe Elite)</p> <p style="text-align: center;">Une canaillette , un tour dans le Faron et 3/4 de Témor 16/17Km <u>Rythme soutenu</u> !!!!</p> <p style="text-align: center;">Départ 9h00 Place J. jaures La Valette</p> <p style="text-align: center;">Merci de contacter Bénédicte (SMS) pour confirmer votre participation</p>	<p>Bénédicte 0630484152</p>
Sam 6		<p style="text-align: center;">Entrainement trail FARON (Groupe Rando-trail)</p> <p style="text-align: center;">Une canaillette , et 1/2 de Témor 14/15Km <u>Rythme rando trail</u> !!!!</p> <p style="text-align: center;">Départ 9h00 Place J. jaures La Valette</p> <p style="text-align: center;">Merci de contacter Béatrice (SMS) pour confirmer votre participation</p>	<p>Béatrice 0682222354</p>
Dim 7		<p style="text-align: center;">Randonnée Plateau du Siou Blanc</p> <p style="text-align: center;">Départ : stade du Revest - Col des Morts - Impluvium d'Orves - GR 99 - Siou Blanc - Eléphant de pierre - Le Turben - grande bastide d'Orves - Les Clourtés</p> <p style="text-align: center;">Randonnée moyenne 20 km Dénivelé 700 m.</p> <p style="text-align: center;">RV 9h Parking du Revest, Inscription la veille, limité à 6 personnes</p>	<p>Béatrice 06 82 22 23 54</p>
Sam 13		<p style="text-align: center;">Entrainement trail Belgentier/La Valette (42 /45Km comptez 7/8H)</p> <p style="text-align: center;">Belgentier, Pas de bel air, Défilé de Trubis, Méounes, Abbaye, Siou blanc, Mouras, Coudon.</p> <p style="text-align: center;">Départ Bus N°4802 6H35 les Espaluns La Valette ou 7H à Belgentier</p> <p style="text-align: center;">Merci de contacter Bénédicte (SMS) pour confirmer votre participation</p>	<p>Bénédicte 0630484152</p>
Sam 13		<p style="text-align: center;">2eme groupe entrainement trail La Farlede /La valette 16kms 580m de D+(Rythme Rando/trail)</p> <p style="text-align: center;">Départ de La Valette impasse de la Sauvette à 9H</p> <p style="text-align: center;">Merci de contacter Guy (SMS) pour confirmer votre participation</p>	<p>GUY 06.09.11.80.33</p>
Dim 14		<p style="text-align: center;">Rando 16 KM D+ 900m, au départ de la roquebrussanne, jardin d'Éli, chapelle st André Joris, tour de guet de la loubé, crête, jas d'Emilien, 3 fontaines, pas Gravet, grotte des 400 moutons, source des Orris, pas de la Nible, chapelle notre Dame.</p> <p style="text-align: center;">Sentier très étroit par endroit, quelques montées bien raides et descentes aussi</p> <p style="text-align: center;">RDV 8h15 parking co-voiturage st Musse Inscription la veille, limité à 6 personnes</p>	<p>Eric 06 33 56 11 35</p>
Sam 20		<p style="text-align: center;">Entrainement trail Le Pradet / Carqueiranne (15Km 700m D+ comptez 2H/2H30)</p> <p style="text-align: center;">Départ Parking Plage de la Garonne 9H30</p> <p style="text-align: center;">Merci de contacter Bénédicte (SMS) pour confirmer votre participation</p>	<p>Bénédicte 0630484152</p>
Sam 20		<p style="text-align: center;">Entrainement trail Le Pradet / Carqueiranne Les 3 forts 14km (Groupe des Espoirs/Gazelles)</p> <p style="text-align: center;">Départ Parking Plage de la Garonne 9H30</p> <p style="text-align: center;">Merci de contacter Béatrice (SMS) pour confirmer votre participation</p>	<p>Béatrice 0682222354</p>
Dim 21		<p style="text-align: center;">Randonnée Les Borels</p> <p style="text-align: center;">Départ : panneau indiquant les premiers Borels (Terre-plein 100 m avant) - Font de la Truie - Camp Long - Les Deuxièmes Borels - Le Chapeau de Gendarme.</p> <p style="text-align: center;">Randonnée moyenne (roulant sur piste) -19 km - Dénivelé 670m</p> <p style="text-align: center;">.RV 9 h Parking de covoiturage de Ste Musse - Inscription la veille - Limité à 6 personnes</p>	<p>Christophe 06 77 71 18 03</p>
Sam 27		<p style="text-align: center;">Entrainement trail Les 2 Sommets Grand Cap/Coudon (30Km 1800m D+ comptez 5H30)</p> <p style="text-align: center;">Départ Beaudouvin 8H</p>	<p>Peggy 0615950918</p>






Sam 27		<p align="center">Entrainement trail."Renforcement bord de l'eau"</p> <p>Boucles (à volonté) entre Bonnettes-Monaco-Pin de Galle avec escaliers et sentier des douaniers.</p> <p align="center">Départ 9H30 Parking plage des Bonnettes . Prévenir Pascale</p>	<p align="center">Pascale 0620081306</p>
Dim 28		<p align="center">VTT à Pierrefeu. 6 places</p> <p>26km et 650m de D+. 90% de piste 10% de single. Accessible à tous.</p> <p>Matos: 1 VTT en bon état, 1 casque, gants, kit de réparation pneus, eau+ pic nic.</p> <p>Rdv 10h parking AFPA chemin de Roberti ou 10H30 Au départ de Pierrefeu Gymnase de la Garenne</p> <p align="center">Me prévenir de votre venue</p>	<p align="center">Olivier A 06 81 72 10 57</p>
Dim 28		<p align="center">Randonnée circuit de Signes par le Taoulé et pont du diable</p> <p>Départ de Signes -- Gorge de Lavène - Mourre d'Agnis - La Taoule - -Pont du diable</p> <p>Randonnée moyenne + 18 km Dénivelé 736 m</p> <p align="center">RV 8h30 Parking du Palais des Sports</p> <p>Sinscrire au préalable : limité à 6 personnes</p>	<p align="center">Chantal 06 11 03 19 84</p>
MARS			
Sam 6		<p align="center">Entrainement trail Les 2 Sommets (Suite)</p> <p align="center">Mont Caume , Le Croupatier (20Km 1400m D+ 3H30)</p> <p align="center">Départ Le Revest 9H</p> <p align="center">Merci de contacter Olivier pour confirmer votre participation</p>	<p align="center">Olivier 06 62 27 59 69</p>
Sam 6		<p align="center">Entrainement trail (Groupe "espoirs")</p> <p align="center">Mont Caume ,Revest (18Km 900m D+ 3H30 prévoir petit ravito)</p> <p align="center">Départ Le Revest 9H</p> <p align="center">Merci de contacter Béatrice (SMS) pour confirmer votre participation</p>	<p align="center">Béatrice 0682222354</p>
Dim 7		<p align="center">Randonnée dans le Mourre d'Agnis</p> <p>Départ: Parking de l'école Mazaugues, le luminaire, les Escarettes, Cairn du Mourre d'Agnis, le jas de la Basse, la ferme d'Agnis, GR 99, Ubac du Luminaire, village.</p> <p>Randonnée moyenne (raide montée au bout d'une heure, com d'ab) 19 km, déniv 800 m</p> <p align="center">RDV 8 h 30' parking covoiturage de Ste-Musse, inscription la veille, limité à 6 personnes.</p>	<p align="center">Michel 06 98 69 83 02</p>
Sam 13		<p align="center">VTT à Collobrières, départ 9h du centre ville</p> <p>38km 1000m de déniv.</p> <p>80% piste, 20% descente rigolotte Matos: VTT en bon état, casque gants, kit de réparation, eau, vituailles. Parcours: Collo, Laquina, Verne, Lambert (descente par le GR)</p> <p align="center">merci de téléphoner la veille</p>	<p align="center">Olivier a 06 81 72 10 57</p>
Sam 13		<p align="center">Entrainement trail sur les traces du <u>trail des maures (48Km 2200m D+ comptez 8H30)</u></p> <p align="center">Départ Parking Collobrières 7H30</p> <p align="center">Merci de contacter Bénédicte pour confirmer votre participation et voir pour co-voiturage.</p>	<p align="center">Bénédicte 0630484152</p>
Sam 13		<p align="center">Entrainement trail <u>Collobrières (groupe "espoirs"24Km 1100m D+ comptez 5H)</u></p> <p align="center">Départ Parking Collobrières 9H</p> <p align="center">Merci de contacter Béatrice pour confirmer votre participation et voir pour co-voiturage.</p>	<p align="center">km Dénivelé mBéatrice 0682222354</p>










Dim 14		<p align="center">Randonnée Foret de Carqueiranne</p> <p>Départ stand de Tir - bois des Maunières - Col du Serre - Sommet du Paradis avec visite du bunker - - retour par le bois de Carqueiranne et source de la Vierge</p> <p align="center">Randonnée moyenne 18 km - Dénivelé 700m.</p> <p align="center">RV 8h30 Parking de covoiturage de Ste Musse, inscription la veille, limité à 6 personnes.</p>	<p align="center">Andrée</p> <p align="center">06 11 72 88 73</p>
Sam 20		<p align="center">VTT au Faron, départ 9h30 de chez moi</p> <p align="center">25km 850m de dénivel.</p> <p>Niveau plutôt "engagé" voire "rigolo" Matos: VTT en bon état, casque gants, kit de réparation, eau,</p> <p align="center">merci de téléphoner la veille</p>	<p align="center">Olivier A.</p> <p align="center">06 81 72 10 57</p>
Sam 20		<p align="center">Entrainement trail Section "espoirs"</p> <p align="center">Secteur Coudon (15Km, 600m D+, 2H30/3H00)</p> <p align="center">Départ de chez moi (Sauvette) 9H30</p> <p align="center">Merci de me contacter pour confirmer votre présence.</p>	<p align="center">Pascale</p> <p align="center">06.20.08.13.06</p>
Sam 20		<p align="center">Entrainement trail Tour de Giens</p> <p align="center">Tour de la Presqu'île de Giens (21Km, 450m D+, 3H15)</p> <p align="center">Départ Parking de la Badine à 8h30</p> <p align="center">Merci de contacter Olivier pour confirmer votre participation</p>	<p align="center">Olivier D.</p> <p align="center">06 62 27 59 69</p>
Dim 21		<p align="center">Randonnée au dessus du Destel</p> <p>Départ Ollioules - Chemin de l'Oratoire - GR 51 - Vallon de Glaizes - Vallon du Destel - Vallon du Corps de Garde - Oppidum - Chemin de la Courtine</p> <p align="center">Randonnée moyenne 18 km . Dénivelé 700 m.</p> <p align="center">RV 8h45 Parking du Palais des Sports ou 9h Parking de l'Office de Tourisme à Ollioules</p> <p align="center">Inscription la veille, limité à 6 personnes</p>	<p align="center">Eric T.</p> <p align="center">06 51 40 85 08</p>
Sam 27		<p align="center">Entrainement trail Coudon (18Km 900m D+ comptez 2H30/3H00)</p> <p align="center">Bigoye, ozone, tmor, les selves, régana, les laures, tortel.</p> <p align="center">Départ 9H15 arrêt de bus "Tortel" 500 avenue JM Tortel 83160 La Valette</p> <p align="center">Merci de contacter Bénédicte pour confirmer votre participation.</p>	<p align="center">Bénédicte</p> <p align="center">0630484152</p>
Sam 27		<p align="center">Entrainement trail Coudon "espoirs" (16.5Km 750m D+ comptez 3H30/3H00)</p> <p align="center">Bigoye, les oliviers, petit coudon, petit Tmor, tortel.</p> <p align="center">Départ 8h30 arrêt de bus "Tortel" 500 avenue JM Tortel 83160 La Valette</p> <p align="center">Merci de contacter Pascale pour confirmer votre participation.</p>	<p align="center">Pascale</p> <p align="center">06.20.08.13.06</p>
Sam 27		<p align="center">VTT au Coudon environ 20Km 3H grand Max</p> <p align="center">Départ 9H chez Guy ou 9H30 à Beaudouvin 83160 La Valette</p> <p>Niveau plutôt "Cool" (la preuve le président y participe): VTT en bon état, casque gants, kit de réparation, eau, VTTAE accepté.</p> <p align="center">Merci de contacter Guy pour confirmer votre participation.</p>	<p align="center">GUY</p> <p align="center">06.09.11.80.33</p>
Dim 28		<p align="center">Randonnée sur les hauteurs de Ceyreste</p> <p>Départ stade de Ceyreste, vallon de Gendame, cabanon des Gardes, cabanon des Marquis, ruines du vieux Roquefort, chapelle St André de Julhans, le Montounier.</p> <p align="center">Randonnée moyenne 17 km Dénivelé 700 m.</p> <p align="center">RV 9H Parking du Palis des Sports. Inscrption la veille. Limité à 6 personnes</p>	<p align="center">Béatrice</p> <p align="center">06 82 22 23 54</p>

		AVRIL (sous réserve sanitaire!!!)	
Sam 3		<p style="text-align: center;">Si le temps le permet entrainement sur les traces du trail de Signes(42Km 2000m de D+)</p> <p style="text-align: center;">Prendre eau , barre de céréales et sandwich</p> <p style="text-align: center;">Départ 8H30 Parking de Signes ou 8H de La valette pour co-voiturage.</p> <p style="text-align: center;">Merci de contacter Bénédicte pour confirmer votre participation</p>	<p>Bénédicte 0630484152</p>
Dim 4		<p style="text-align: center;">Entrainement trail Tour de Giens</p> <p style="text-align: center;">Tour de la Presqu'île de Giens (21Km, 700m D+, 3H00)</p> <p style="text-align: center;">Départ Parking de la Badine à 9H</p> <p style="text-align: center;">Merci de contacter Bénédicte pour confirmer votre participation</p>	<p>Bénédicte 0630484152</p>
Sam 10		<p style="text-align: center;">Entrainement trail Tour de Tourris</p> <p style="text-align: center;">Mourras, Bau Pointu, Tourris (20Km, 1000m D+, 3H Env.)</p> <p style="text-align: center;">Départ Parking de Baudouvin à 8h30</p> <p style="text-align: center;">Merci de contacter Olivier pour confirmer votre participation</p>	<p>Olivier D. 06 62 27 59 69</p>
Sam 17		<p style="text-align: center;">Entrainement trail (Groupe "espoirs" 13/14Km)</p> <p style="text-align: center;">Tourris, Le Revest</p> <p style="text-align: center;">Départ Parking rond point 1856 route de Tourris en face du poste électrique 9 H</p> <p style="text-align: center;">Merci de contacter Béatrice (SMS) pour confirmer votre participation</p>	<p>Béatrice 0682222354</p>
Dim 18		<p style="text-align: center;">Randonnée au Gros Cerveau et Grès de Sainte Anne</p> <p style="text-align: center;">Départ St Anne d'Evenos - carrières de la Matelotte - fort du Gros Cerveau - grotte du Garou - crête de la Jaume.</p> <p style="text-align: center;">Randonnée moyenne 20km, dénivelé 850 m.</p> <p style="text-align: center;">Quelques passages où il faut mettre les mains.</p> <p style="text-align: center;">RV 8h30 Parking du Palais des Sports. inscription la veille. Limité à 6 personnes</p>	<p>Andrée 06 11 72 88 73</p>
Sam 24		<p style="text-align: center;">Entrainement CO à Tourris</p> <p style="text-align: center;">RDV 10h devant la marine, 1 circuit jaune 5100m D+220 1h10 à 1h30, stylo obligatoire (rubalise avec numéro à relever)</p> <p style="text-align: center;">Limité à 6 personnes</p> <p style="text-align: center;">Merci de confirmer votre participation au plus tard jeudi soir pour l'impression de votre carte</p>	<p>Eric 06 33 56 11 35</p>
Sam 24		<p style="text-align: center;">Entrainement sur les traces du Trail du Coudon (28Km, 1450m D+, 5H00)</p> <p style="text-align: center;">Départ Parking rond point 1856 route de Tourris en face du poste électrique 13 H</p> <p style="text-align: center;">Merci de contacter Bénédicte pour confirmer votre participation (limité à 6 personnes)</p>	<p>Bénédicte 0630484152</p>
Dim 25		<p style="text-align: center;">Avec la règle des 10Km une rando "centrée Toulon" s'impose donc très classique:</p> <p style="text-align: center;">Rando au faron 13Km et 550m de D+ .Départ Parking au dessus du fort St Antoine 9H15</p> <p style="text-align: center;">Col de Faysse , les cretes, sommet Faron,tour de l'hubac Fort St Antoine.</p> <p style="text-align: center;">Limité à 6 personnes , arrangement entre nous pour Co-voiturage ,</p>	<p>Bénédicte 0630484152</p>
Mer 28		<p style="text-align: center;">Entrainement les 2 sommets (Grand Cap /coudon ,32Km, 1700m D+, 6H00)</p> <p style="text-align: center;">Départ Impasse de la sauvette 7 H</p> <p style="text-align: center;">Merci de contacter Bénédicte pour confirmer votre participation (limité à 6 personnes)</p>	<p>Bénédicte 0630484152</p>

		MAI	
Week end Sam1&Dim2		Weekend en préparation St Vincent sur Jabron randonnée + Vélo ANNULE	Cricri 06.07.66.47.39
Dim 2		Randonnée à Valaury (après Solliès toucas) 17km D+900 Apié des Pourraques, Baisse du pas étroit, vallon des Sardouires, barre de la Carasse, Couvent St Hubert, source de la Tourne Limité à 6 personnes, (prendre votre licence) RDV 8h30 parking Co-voiturage St Musse Merci de me contacter pour confirmer votre participation	Eric 06 33 56 11 35
Sam 08		Entrainement CO à la Farliède TraifO ou Randonnée orientation, 1 circuit 6500m D+350 (stylo obligatoire rubalise avec N° à relever) Limité à 6 personnes RDV entre 9h00 et 10h00 Parking des Laures chemin de Pierre Blanche GPS N 43,10' 20.8 E 006,00' 56.2 Merci de confirmer votre participation au plus tard jeudi soir pour l'impression de votre carte	Eric 06 33 56 11 35
Dim 09		Randonnée Circuit des trois cols à Bormes Départ Bormes-les -Mimosas - Chapelle NDame de Constance - Vallon d'Entre la Colle - Col de Gratteloup -piste des cretes- Col de Landon - La pierre d'Avenon randonnée moyenne 16 km Dénivelé 700m. RV 8H15 Parking de covoiturage de Ste Musse - Inscription aupres de Bénédicte- Limité à 6 personnes	Bénédicte Didier 0630484152
Jeud 13		Entrainement trail des 3 Dauphins (allure moyenne type "reprise" 31Km 1200D+) Bormes ,ND Constance, les 3 cols, Lavandou plage, col de Barral, Bormes Départ Parking St Francois (haut de Bormes) <u>8H30</u> Merci de contacter Bénédicte (SMS) pour confirmer votre participation (limité à 6 personnes)	Bénédicte 0630484152
Dim 16		Course d'Orientation à Beaumont de Pertuis (84) 9 circuits du challenge (sans classement) Inscription Obligatoire à la fois sur http://co-paca.info/inscription/ avant le 13 mai 2021 – minuit et sur le tableau des horaires : http://cab84.free.fr/lubo Pris en charge par le Club	
Sam 22		Entrainement trail (Groupe "espoirs" 25Km 1200D+) Tourris, Le Revest Grand Cap Départ Parking rond point 1856 route de Tourris en face du poste électrique <u>8H30</u> Merci de contacter Bénédicte (SMS) pour confirmer votre participation (limité à 6 personnes)	Bénédicte 0630484152
Sam 22		Entrainement trail (Faron 20Km Comptez 3H30) <u>Départ 8h30 Place J Jaures 83160 La Valette</u> Merci de contacter Peggy (SMS) pour confirmer votre participation (limité à 6 personnes)	Peggy 0615950918

Mercredi 26		<p align="center">PAOT étape N°2 à Meyreuil (13)</p> <p align="center">Accueil parking Valbrillant départ de 16h30 à 18h30</p> <p align="center">Circuits: violet, bleu, vert</p> <p>Inscription Obligatoire sur http://co-paca.info/inscription/ avant le mardi 25 mai 2021 23h00</p> <p align="center">Non pris en charge par le club</p>	
Sam 29		<p align="center">Entrainement "élites" sur les traces du Trail des 5 mots (65Km, 3500m D+, 10H00)</p> <p align="center">Départ Parc animalier Sanary 6H30</p> <p align="center">Merci de contacter Bénédicte pour confirmer votre participation (limité à 6 personnes)</p>	<p>Bénédicte 0630484152</p>
Sam 29		<p align="center">Entrainement trail "espoirs" (13Km 700m D+ comptez 3H00)</p> <p align="center">Le revest ; mont Caume ; col de Garde ; Le revest</p> <p align="center">Départ 8h45 Parking du Revest maison des Comonies</p> <p align="center">Merci de contacter Pascale pour confirmer votre participation.</p>	<p>Pascale 06.20.08.13.06</p>
Sam 29		<p align="center">Challenge O' 83 à Pierrefeu (83)</p> <p align="center">Nouvelle carte sur l'Arborétum Circuits : jaune,bleu,vert</p> <p align="center">Fléchage routier sur la D14 départ entre 10h et 12h</p> <p>Inscription Obligatoire sur http://co-paca.info/inscription/ avant jeudi 27 mai 2021 23h00</p> <p align="center">pris en charge par le club</p>	
Sam 29		<p align="center">VTT Toucas, départ 8h15h de chez moi</p> <p align="center">28km 900m de dénivel.</p> <p align="center">niveau physique et technique: moyen. Matos: VTT en bon état, casque gants, kit de réparation, eau, vituailles. Parcours: Toucas, ste Christine, Valcros, Belgentier et retour</p> <p align="center">merci de téléphoner la veille</p>	<p>Olivier 06 81 72 10 57</p>
Dim 30		<p align="center">Chartreuse de la Verne. Tres belle randonnée en cette fin de saison :</p> <p align="center">Chartreuse , basse des pradets, Barrage de la Verne, col de la Capelude, voiture, col de Boulin, Vallon de Boulin (vasques et cascades), Chartreuse.</p> <p align="center">22Km 900m de D+ rando engagée avec quelques passages techniques. 7h de marche.</p> <p align="center">Prevoir transport en voiture entre Capelude et Boulin.</p> <p align="center">Merci de confirmer votre venue avant le jeudi 27 pour organiser co-voiturage</p> <p align="center"><u>RDV parking Co-voiturage Ste Musse 8H15.</u></p>	<p>Bénédicte Didier 0630484152 0673895507</p>
		JUIN	
Mardi 1er		<p align="center">Entrainement Trail Stade Léo Lagrange à 18H40 (Environ 1H ouvert à tous)</p> <p align="center">Axé sur du fractionné .Le but :mixer les répétitions moyennes et courtes distances pour travailler la cadence et bien sur , le classique 30/30 pour développer la VMA.</p>	<p>Peggy Bénédicte</p>
Mercredi 02		<p align="center">PAOT étape N°3 à Meyrargues (13)</p> <p align="center">Départ de 16h30 à 18h30</p> <p align="center">Circuits: violet,orange, bleu-vert</p> <p>Inscription Obligatoire sur http://co-paca.info/inscription/ avant le mardi 01 juin 2021 23h00</p> <p align="center">Non pris en charge par le club</p>	

Sam 5		<p>Entrainement trail FARON (Groupe Elite)</p> <p>Une canaillette , un Témor <u>Rythme soutenu</u> 🏃</p> <p>Départ 9h30 Place J. jaures La Valette</p> <p>Merci de contacter Peggy (SMS) pour confirmer votre participation</p>	<p>Peggy 0615950918</p>
Jeudi 10		<p>Reunion Club Ouvert à tous</p> <p><u>RDV 18H30</u> au restaurant "Le P'tit en K" à La Valette pour la réunion et <u>20h pour le repas</u></p> <p>Plat + dessert + boisson 16€.</p> <p><u>Merci de me prévenir (SMS) avant mardi soir (8juin) pour réserver.</u></p>	<p>Didier 0673895507</p>
Sam 12		<p>Challenge O' 83 au Pradet (83) organisateur Poles</p> <p>Nouvelle carte Parc Nature. Circuits : jaune,bleu,vert</p> <p>Parking est du parc route de la Foux. Départ entre 9h30 et 12h30</p> <p>Inscription Obligatoire sur http://co-paca.info/inscription/ avant jeudi 10 mai 2021 23h00</p> <p>Renseigner votre heure de départ dans la case commentaire pris en charge par le club</p>	
Sam 12		<p>Entrainement trail Les 2 Sommets Grand Cap/Coudon (30Km 1800m D+ comptez 5H30)</p> <p>Départ Beaudouvin 5H30</p> <p>Merci de contacter Bénédicte (SMS) pour confirmer votre participation</p>	<p>Bénédicte 0630484152</p>
Dim 13		<p>Championnat Ligue LD à Salignac (04)</p> <p>Fléchage A51 sortie Sisteron sud. Départ de 10h à 12h30 imposé</p> <p>Inscription Obligatoire sur http://co-paca.info/inscription/ avant le lundi 07 juin 2021 23h00</p> <p>Renseigner votre heure de départ dans la case "remarque"</p>	
Dim 20		<p>Challenge Paca pédestre MD et VTT MD à Caumont (84) organisateur OPA</p> <p>Inscription Obligatoire sur http://co-paca.info/inscription/ avant le lundi 14 juin 2021 23h00</p> <p>Renseigner votre heure de départ dans la case "remarque"</p>	
Vend 18 Sam 19 Dim 20		<p>WEEK-END FIN ANNEE du 18 au 20 juin</p> <p>Au gîte le Laverq https://www.gite-du-laverq.fr/</p> <p>Différentes randonnées les eaux tortes , sommets les séolanes, sestrières</p> <p>avec Cricri, Chantal et Michel</p> <p>trail avec olivier D. en préparation,</p> <p>20 places réservées. 60€ Net par personne en demi-pension pour 2 nuits (le club prend en charge le complément du plein tarif qui est de 86€)</p> <p>Les conditions sanitaires seront respectées (descriptif du gîte plus tard)</p> <p>Le 18 juin sera uniquement pour le trajet.</p> <p><u>Inscription obligatoire + infos auprès de cricri</u></p> <p>Un chèque de la totalité à l'ordre de T.S.N vous sera demandé et encaissé en date du week-end réservé. Attention nombre de places tres limité.</p> <p><u>COMPLET</u></p>	<p>Cricri 06.07.66.47.39</p>

JUILLET			
18 au 23		<p>O' France à Moirans en Montagne (Jura)</p> <p>3 courses Md, 2 courses LD, toutes inscrites au CN</p> <p>Inscription obligatoire sur le site sportorama.fr avant le 17/06/21</p>	
26		<p>Entrainement trail Les 3 Sommets Grand Cap/Coudon/ Bigoye</p> <p>(40Km 2000m D+ comptez 6H30)</p> <p>Départ 5H arret de bus jean marie Tortel. Prevoir Eau et barres . Possibilité recharger en eau au revest.</p> <p>Merci de contacter Bénédicte (SMS) pour confirmer votre participation</p>	Bénédicte 0630484152
<u>Le 28</u> <u>(Idem)</u>		<p>Entrainement trail Les 3 Sommets Grand Cap/Coudon/ Bigoye</p> <p>(40Km 2000m D+ comptez 6H30)</p> <p>Départ 5H arret de bus jean marie Tortel. Prevoir Eau et barres . Possibilité recharger en eau au revest.</p> <p>Merci de contacter Bénédicte (SMS) pour confirmer votre participation</p>	Bénédicte 0630484152
29 au 1 aout		<p>Championnat de France MD à La Plagne (73)</p> <p>Nationale LD et sprint urbain MD</p> <p>Inscription sur le site FFCO demande auprès d'Eric</p>	
AOÛT			
Sam 21		<p>Entrainement Trail Canaillette + Tmor 12Km 1000m D+</p> <p>Départ 7H Place J.Jaures La Valette</p> <p>Merci de contacter Bénédicte pour confirmation de votre participation</p> <p><u>ANNULÉ MASSIFS FERMÉS RISQUE ROUGE</u></p>	Bénédicte 0630484152
Sam 21		<p>Entrainement groupe "espoirs" reprise en douceur "La mine et Gavaresse"</p> <p>2H/2H30</p> <p>RDV 8H30 parking de la garonne prévoir maillot de bain</p> <p>Contacteur Pascale pour confirmer votre venue</p> <p><u>ANNULÉ MASSIFS FERMÉS RISQUE ROUGE</u></p>	Pascale 06.20.08.13.06
Dim 22		<p>Entrainement sur les traces du Trail du Coudon (28Km, 1450m D+, 5H00)</p> <p>Départ Parking rond point 1856 route de Tourrie en face du poste électrique 6H</p> <p>Merci de contacter Bénédicte pour confirmer votre participation</p> <p><u>ANNULÉ MASSIFS FERMÉS RISQUE ROUGE</u></p>	Bénédicte 0630484152
SAM 28		<p>Entrainement groupe "espoirs" pré-rentree "La mine et Gavaresse" 2H/2H30</p> <p>RDV 8H30 parking de la garonne sous réserve de l'ouverture des massifs</p> <p>Contacteur Pascale pour confirmer votre venue</p>	Pascale 06.20.08.13.06
DIM 29		<p>Entrainement "élites" La Valette , Le Revest, Le Caume, Le grand Cap, Le Coudon</p> <p>RDV 6H30 de Baudouvin sous réserve de l'ouverture des massifs</p> <p>Prévoir Eau et ravito et prévenir Bénédicte de votre venue</p>	Bénédicte 0630484152