

Mars 2023

Jeudi 02		<u>Réunion Club Ouvert à tous</u> RDV à 18H30 au restaurant "Le p'tit en K" à La Valette pour la réunion et à 20H pour le repas (17€ plat+ dessert+café) Merci de me prévenir avant mardi 28 pour effectuer la réservation.	Didier 0673895507
Sam 04		<u>Entraînement Trail au Faron</u> 20km 800m+, environ 3H RdV 8H30 Place Jean Jaurès à La Valette du Var Merci de prévenir de votre venue.	Olivier D. 0662275969
Sam 04		<u>Entraînement Trail 'groupe 'Espoirs'</u> Parcours boucles escaliers Plage Monaco - Plage du Pin de Galle au Pradet Rdv 9h30 Parking plage Monaco le Pradet Merci de me prévenir de votre venue	Pascale 0620081306
Dim 05		Rando au Pic des Mouches Départ: Puyloubier, Pic des Mouches, garagai de Cagoloup, col des portes, la Citadelle, Observatoire la Sinne, le puits d'Auzon, Oratoire de Malivert, crête du Grand vallon, la Palleirote, Puyloubier. Parcours moyennement difficile, de 19 km, D+ 980 m RDV, parking de covoiturage de Ste-Musse 8 h 30', Bastide Verte 8 h 40',prévenir par SMS ou tél à, (24€ par voiture)	Michel 06 98 69 83 02
Dim 05		Challenge PACA N°2 à Saint Vallier (06) Organisateur VSAO Gps 43,6965 6,8526 parking centre village - Accueil 9h départ de 10h à 12h 11circuits compétitions, 1 circuit initiation Prise d'horaire sur: http://cab84.free.fr/ligue/index.html Inscription obligatoire avant le 27 février 2023 minuit Sur http://inscriptions.co-paca.info/	
Sam 11		Challenge O'83 à Pierrefeu (83) Organisateur Poles 3 circuits: jaune, bleu,vert Parking et accueil: Arborétum Inscription obligatoire Avant mercredi 08 Mars 2023 minuit Sur http://inscriptions.co-paca.info/	

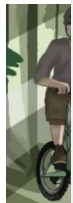
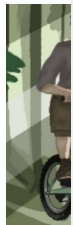
Sam 11		VTT à Pierrefeu 30km 1000m de dénivelé Matos: VTT en bon état, casque, gants et kit de réparation. Rdv à 8h30 chez moi. téléphone pour prévenir de votre participation	Oliv 06 81 72 10 57
Dim 12		Presqu'île de Saint Mandrier à Fabrègas :Niveau facile 17 km et 400m D+ RDV port de Toulon à 8h55 , le bateau est à 9h05, cimetière des italiens, plage de la Coudoulière, bord de mer jusqu'à Fabrègas, picnic prévu dans le jardin de Jean François (si vous voulez manger des grillades, apporter de quoi pour le barbecue). Merci de me prévenir	Andrée 0611728873
Dim 12		Challenge PACA de VTT O à Font Blanche (13) Organisateur Pacaraid et Marco Fléchage : D3 / D3d - Accueil 9h départ de 10h à 12h 5 circuits compétitions, 1 circuit initiation ouvert au VAE Prise d'horaire sur: http://cab84.free.fr/ligue/index.html Inscription obligatoire avant le 06 mars 2023 minuit Sur http://inscriptions.co-paca.info	
Vend 17		Vélo route 45km 600m de dénivelé Rdv CFA la grande Tourrache à 13h.Tel pour prévenir de votre participation	Oliv 06 81 72 10 57
Vend 17 Sam 18 Dim 19		WE Club la cité de Pierre (proche de Millau) trajet 4h10 de Toulon 150€/voiture Samedi Randonnée avec Christine, Les Gorges de la Jonte, 15km /700D+ Dim Rando avec Michel, Village Troglodyte à Eglazines 12km/ 600D+ (ou + selon forme) COMPLET – 28 PERS -	Christine 0611487400
Dim 19		Championnat de ligue MD à St Canadet (13) Organisateur ACA - Accueil 9h départ de 10h à 12h 11circuits compétition, 1 circuit initiation Prise d'horaire sur: http://cab84.free.fr/ligue/index.html Inscription obligatoire avant le13 mars 2023 minuit Sur http://inscriptions.co-paca.info	
Sam 25		Challenge O'83 à Hyères les Borrels (83) Organisateur TSN 3 circuits: jaune, bleu,vert Parking et accueil : Crapa des Borrels Inscription obligatoire Avant mercredi 22 mars 2023 minuit Sur http://inscriptions.co-paca.info/	
Dim 26		<u>Rando Rougiers 19KM 800m D+</u> Diff moyenne quelques passages avec les mains.	Benedicte 063048415

		Départ parking du 19 mars; Le Piegu, le gros clavier, glacière de Pivaut, Chapelle St Jean. RDV parking Ste-Musse 8 h 30' ou 8 h40' La Bastide, prévenir par sms ou tél (12€/V)	2
		Avril 2023	
SAM 01		VTT au Coudon ; reprise donc on verra pour les deniv et les KM Matos: VTT en bon état, casque, gants et kit de réparation. Rdv à 9H15 chez moi. téléphoner pour prévenir de votre participation	Oliv 06 81 72 10 57
Dim 2		<u>Rando de Cuers à Solliès.</u> 18 km D+ 650 Cuers Notre dame de santé. Ste Christine : les 2 chapelles. Oppidum du Castellas. Hameau de Valcros. Apies des hautes sambalettes. Vieilles ruelles de Cuers. RDV parking covoiturage Ste Musse 8h30 (8€/voiture). Prévenir par SMS ou tél	Béatrice 068222235 4
Dim 02		Championnat de ligue LD à la Motte d'Aigues (84) Organisateur Lub O' - Accueil 9h départ de 10h à 12h 11circuits compétition, 1 circuit initiation Prise d'horaire sur: http://cab84.free.fr/ligue/index.html Inscription obligatoire avant le 27 mars 2023 minuit Sur http://inscriptions.co-paca.info	
Sam 8 Dim 9 Lun 10 <u>COMPLET</u>	 	<u>SEJOUR PAQUES –WE Club – 28 PLACES – REPAS GESTION LIBRE – PRIX 70€/PERS</u> <u>GORGES DU DALUIS (ALPES MARITIMES) Covoit : 90€/vehicule</u> J1– Rando à partir de 14h00 – 6 km – 300D+ - J2 - Groupe 1 : Randonnée avec Michel 14km/1100D+, Groupe 2 : Rando-trail avec Christine 18KM/+1700D+, Groupe 3 : Rando-trail avec Bénédicte 22km/2000D+ J3 - Groupe 1 : Randonnée avec Michel 10km/600d+, Groupe 2 : Rando-trail avec Christine 18KM/900D+, Groupe 3 : Rando-Trail avec Bénédicte 30km/1200D+ <u>COMPLET</u>	Christine 061148740 0
Jeudi 13		<u>Réunion Club Ouvert à tous</u> RDV à 18H30 au restaurant "Le p'tit en K" à La Valette pour la réunion et à 20H pour le repas (17€ plat+ dessert+café) Merci de me prévenir avant mardi 11 pour effectuer la réservation.	CRICRI 060766473 9
Sam 15		<u>Entraînement Trail Carqueiranne-Paradis-Pradet</u> 20km 800m+, environ 3H RdV 8H30 Parking du port de Carqueiranne Merci de prévenir de votre venue.	Béné 063048415 2
Dim 16		Rando du Petit Bessillon Départ: Barjols centre, cascade du gouffre aux Epines, croix du Castellas, les Piés, Petit Bessillon, vallon des Mennes, Frégourières, châtrné Pontevès, centre ville Barjols. Parcours facile, (seul la crête et descente du P B sont légèrement sensible), 17 km, D+ 700 RDV parking Ste-Musse 8 h 30' ou 8 h40' La Bastide, prévenir par sms ou tél (18€/V)	Michel 06 98 69 83 02

Sam 22		<u>Entraînement Trail environ 25Km</u> Depart 9H arret de bus N° 8 Jean marie Tortel Une biere sera servie à l'arrivée Merci de me prévenir de votre venue	Bénédicté 063048415 2
Sam 22		<u>Entraînement Trail Groupe "espoirs" environ 13Km 600m de D+</u> Depart 9H30 arret de bus N° 8 Jean marie Tortel Merci de me prévenir de votre venue	Pascale 062008130 6
Sam 22		VTT Le Régagna-Matheron-les gaches 25km 900m de d+ Matos: VTT en bon état, casque, gants et kit de réparation. Depart 9H arret de bus N° 8 Jean marie Tortel. tél ou SMS pour prévenir de votre participation	Guy 060911803 3
Dim 23		Rando Le Pilon du Roi Départ: Le Logis neuf (Allauch), jas Bonifay, Jas de Minet, vallon du petit Cornillon, Notre Dame du Rot, Pilon du Roi, col des Ouides, crête du Pilon du Roi, Caban, Puits de Besson. Parcours niveau moyen, D+ 600m, 15.5 km RDV parking du PDS de Toulon 8 h 30', prévenir par SMS ou tél (30 €/Voiture)	Patricia 06 09 86 93 76
Sam 29		Rando des lucioles Roquebrune depart 21h inscription site : https://sportips.fr/inscription/LUCIO23	
Dim 30		Challenge PACA N°5 à Rougiers (83) Organisateur TSN Gps - Accueil 9h départ de 10h à 12h 10 circuits compétitions, 1 circuit initiation Prise d'horaire sur: http://cab84.free.fr/ligue/index.html Inscription obligatoire avant le 24 avril 2023 minuit Sur http://inscriptions.co-paca.info	
		Mai 2023	
Dim 01		Challenge PACA de VTT O à Gréasque (13) Organisateur Marco Fléchage :- Accueil 9h départ de 10h à 12h 5 circuits compétitions, 1 circuit initiation ouvert au VAE Prise d'horaire sur: http://cab84.free.fr/ligue/index.html Inscription obligatoire avant le 24 / 04/ 2023 minuit	

		Sur http://inscriptions.co-paca.info	
Sam 6		Bicyclette de route 80km à la louche. rdv à la maison 8h30. tel pour prévenir de votre participation.	Olivier 06 81 72 10 57
Dim 7		Rando Garlaban et canyon de Lascour moyen 18 km et 850 m de D+ Départ du village de Lascour, le Garlaban, puits du Mûrier, Baume Sourné, grotte du gros hibou, col de Tubè, canyon de Lascour. Prévoir frontale pour les grottes. Attention, un petit passage technique dans le canyon, pas de grande difficulté mais ne pas avoir le vertige ! RDV 8h30 au covoiturage du PDS Merci de me prévenir	Andrée 0611728873
Lun 8		VTT à la Môle 36km 750m de dénivelé sur de la piste cool tranquille paisible. Matos: Casque, gants, kit de réparation Prévoir Pique Nique. Prévenir de votre participation. Rdv Parking AFPA La Valette chemin Roberti 9h ou 10h à La Môle	Oliv 06 81 72 10 57
Vend 12		VTT dans notre jardin petite sortie de début de week end. pour rigoler. rdv 13h45 chez moi; tel pour prévenir	Oliv 06 81 72 10 57
Sam 13		Challenge PACA de VTT O à Régusse (83) Organisateur Poles Parking stade de Régusse :- Accueil 12h30- départ en masse 13h45 5 circuits compétitions, 1 circuit initiation ouvert au VAE Inscription obligatoire avant le 09 mai 2023 minuit Sur http://inscriptions.co-paca.info	
Dim 14		Challenge PACA N°6 à Régusse (83) Organisateur Poles Fléchage entrée du village - Accueil 9h départ de 10h à 12h 10 circuits compétitions, 1 circuit initiation Prise d'horaire sur: http://cab84.free.fr/ligue/index.html Inscription obligatoire avant le 09 mai 2023 minuit Sur http://inscriptions.co-paca.info	
Dim 14		Rando Carqueiranne départ col du serre, paradis ,plage du pradon, port de carquei Californie 18KM 700D+ 8H30 covoiturage ST Musse Merci de me prévenir de votre venue.	Béné 0630484152
Dim 21			
Dim 28		rando au barrage de Bimont Niveau moyen, 16km et 800m de dénivelé Sainte Victoire départ du barrage, montée à on abbaye et à La Croix de Provence, redescende sur le lac et tour du lac par un sentier de pêcheurs RDV 8h30 parking du PDS Merci de prévenir	Andrée 0611728873

Juin 2023

Dim 04		Challenge PACA de VTT O à Ollières (83) Organisateur TSN ANNULE	
Sam 03		VTT à Toucas 30km 900m de dénivelé avec 2 courtes descentes rigolotes mais pas trop! Matos: Casque, gants, kits de réparation rdv chez moi 8h15 ou 8h30 parking boulistes Toucas Tel pour prévenir de votre participation	Olivi 06 81 72 10 57
Sam 3		Petite rando coudon Vers les tables d'orientation (11Km) Pique Nique Jardin de Béné; Chacun apporte son repas (Possible BBQ) sa boisson maillot de bain et serviette si beau temps. Prevenir Bénédicte; RDV 8H30 Arrêt bus N° 8 Avenue JM Tortel La Valette	Béné 0630484152
Sam 10		Challenge PACA de VTT O à Caumont (84) Organisateur OPA Parking sur annonce de course CO-Paca info:- Accueil 12h30- départ 13h00 à 14h00 5 circuits compétitions, 1 circuit initiation ouvert au VAE Inscription obligatoire avant le 05 juin 2023 minuit Sur http://inscriptions.co-paca.info Prise d'horaire sur: http://cab84.free.fr/ligue/index.html	
Sam 10		Vélo route proposé par Christine et Pascale Niveau tranquillo sur piste cyclable. Rdv La Diligence (Carqueiranne) 9h prévenir de votre participation. Direction l'Almanarre pour baignade ou marche aquatique dans de l'eau salée. Tous types de vélo accepté mais en bon état.	Christine 06 11 48 74 00
Sam 10		VTT Coudon Gd Cap Pas Tranquillo. 30km 900m de deniv. Casque gants et kit de réparation. Je m'occupe de la pharmacie. rdv chez moi à 8h30. Prévenir de votre participation	oliv 06 81 72 10 57
Dim 11		Challenge PACA N°6 à Velleron (84) Organisateur OPA Fléchage ??? - Accueil 9h départ de 10h à 12h 10circuits compétitions, 1 circuit initiation Prise d'horaire sur: http://cab84.free.fr/ligue/index.html	

		Inscription obligatoire avant le 05 juin 2023 minuit Sur http://inscriptions.co-paca.info	
Dim 25		<u>Rando la Siagne, Niveau moyen, 16km et 700m de D +</u> Hameau des Veyans, montée à Saint Césaire, descente sur la Siagne au pont des moulins, pont des Tuvés, chapelle Saint Boniface et retour au hameau. Possibilité de baignade et de visite d'une bambouseraie à l'arrivée. RDV 8h30 au covoiturage de Sainte Musse. Merci de me prévenir de votre venue.	Andrée 0611728873
Vend 16 Sam 17 Dim 18		<u>Notre WE Club de fin d'année: CAMPING LES RIVES DU LAC A VEYNES</u> <u>Vendredi à partir de 15H00 - VIA FERRATA à Orpières avec Christine,</u> 1 parcours Difficile et 1 parcours familial <u>Samedi: Michel, Randonnée facile à moyen</u> Andrée, Randonnée Moyen à Difficile : Christine, Rando-trail : départ des Sauvas, , environ 14km et 1500d+ Béné, Rando-trail : 20km et 1950d+ Olivier, VTT, 43km, 1450md+ au départ du camping Diner au bord du Lac au restaurant <u>Dimanche : Michel, Randonnée parcours au Lac de Peyssier</u> Christine, Randonnée au départ du hameau Le Saix ; Ancienne Abbaye de Clausonne, Montagne d'Aujourd'hui, Lac de Peyssier, 20km et 752d+ Béné en mode rando-trail. parcours idem Christine Olivier, VTT, 37km, 1100Md+ au départ d'Aspres sur Buech (Tour de Ceuse) <u>Lac, baignade autorisée, piscine au camping, jacuzzi dans vos chalets</u>	
Sam 24 Dim 25		Nationnale sud est à Vassieux en vercors MD le samedi à vassieux LD le dimanche au col du Rousset Inscription sur le site FFCO, me faire part de vos demande avant le 06 juin 2023	
		Juillet 2023	
du 17 au 23		<u>Séjour itinérance rando : 5 jours</u> Le tour des glaciers de La Vanoise 2 groupes, un rando trail, l'autre rando trek. (Trajet 6h de Toulon) Dates fixées <u>COMPLET</u>	Christine 0611487400
		Aout 2023	
du 23 au 27		Championnat de France LD dans le Lot https://cfco2023figeac.wixsite.com/cfco-2023-figeac/copie-de-27-08-cf-relais-%C3%A0-gr%C3%A9alou-1 Le 23 MD à Quissac Le 24 Sprint à Figeac	

		Le 26 Chpt de France LD à Brengues Le 27 Chpt de France de relais de catégorie à Gréalou Inscription sur le site FFCO, me faire part de vos demande avant le 08 aout 2023	
--	--	---	--