

Amicale Laïque du Mourillon

PROGRAMME DES RANDONNÉES DE JANVIER À MARS 2025

Responsables d'activité : Claudie (06.62.24.60.01) & Katty (06.69.66.49.93)

Date	Itinéraire	Difficulté	Distance	Dénivelé	Animateur
Jeudi 16 janvier	La Badine (Hyères) 1,00 €	1,5 *	9 km	100 m	Claude
Dimanche 19 janvier	Chateauvallon -La Courtine (Toulon) 1,00 €	1 *	8,5 km	240 m	Françoise
Dimanche 26 janvier	La Chapelle Sainte-Philomène (Puget-Ville) 1,00 €	1 *	11 km	200 m	Lucien
Dimanche 2 février	Le col de l'Ange (Gémenos - 13) 2,00 €	2 **	12 km	300 m	Christian
Jeudi 13 février	Saint-Mandrier 1,00 €	1 *	6 km	100 m	Claude
Dimanche 16 février	Carrières de Cimai et le château (Evenos) 2,00 €	1,5 *	9 km	300 m	Lucien
Dimanche 2 mars	La Sainte-Baume (Nans) 3,00 €	2 **	12 km	400 m	Christian
Dimanche 16 mars	L'oppidum - Vallon de Gendame (Ceyreste - 13) 4,00 €	2 **	14 km	450 m	Lucien
Jeudi 20 mars	Saint-Cyr-sur-Mer 3,00 €	1 *	6 km	200 m	Claude

TÉLÉPHONES DES ANIMATEURS : Alain 06.75.63.09.61 / Claude 06.95.26.34.52 / Christian 06.95.30.75.91 / Françoise 06.85.65.44.23 / Jean-Louis 07.71.86.91.58 / Lucien 06.83.94.91.35.

PROGRAMME : Il sera respecté dans la mesure du possible, en tenant compte des caprices du temps. Toujours prévoir son casse-croûte, de bonnes chaussures, d'éventuels bâtons de marche et un imperméable.

DÉPARTS : Le **dimanche** à **9 heures**, au Mourillon, sur le parking situé en face de la salle des mariages, près de la piscine de Port-Marchand. Le **jeudi** à **9 heures 30** sur ce même lieu. Il est recommandé de s'y rendre 10 minutes avant, afin d'organiser le co-voiturage

CO-VOITURAGE : Sur décision du Conseil d'Administration et des animateurs de randonnée, afin d'harmoniser les conditions de déplacements entre chauffeurs et passagers, la **participation** aux frais de route est désormais **obligatoire** (Cf. calculs selon application « Mappy » - **tarif pour 4 personnes/véhicule**).

NIVEAUX DE DIFFICULTÉ : **1 *** (très facile, pour tous), **1,5 *** (assez facile, passages un peu chaotiques), **2 **** (moyen, pour marcheurs aguerris) et **3 ***** (difficile, pour randonneurs confirmés).

CERTIFICAT MÉDICAL : Obligatoire pour les nouveaux inscrits.