



PROGRAMME D'AVRIL

Lundi 09 avril 2018 **Rando pour tous - 15 participants**

LA LONDE LES MAURES *Circuit sur la piste ND des Maures avec halte au dolmen de Gaoutabry*

- **Distance : 7,2 km Dénivelé : 220 m Durée : 3h15** Terrain facile sur piste forestière
- **Rendez-vous à 13h30** : Aller au centre du village de La Londe ; au feu, prendre à gauche la D-88 en direction de COLLOBRIERES. Rouler sur 2,7 km (dépasser le Moulin des Jassons) et garer sur le bord droit au gauche de la route au panneau indiquant : Ginouviers – Dolmen de Gaoutabry
- **Départ de la randonnée : 13h45**

Jeudi 19 avril 2018 **Rando Tonique - 15 participants**

GIENS La Madrague *Circuit sur la Presqu'île Ouest Le Radar La Pointe des Chevaliers*

- **Distance : 5,5 km Dénivelé : 190 m Durée : 2h45** Terrain sur piste forestière, sentier et passages rocheux
- **Rendez-vous à 13h30** : Parking des Darboussières à La Madrague (prendre à gauche avant le port le chemin de la Table Ronde)
- **Départ de la randonnée : 13h45**

Informations données à titre indicatif et susceptibles de modifications en fonction des conditions météorologiques et de la disponibilité des animateurs.

Pour chacune des randonnées, prévoir :

- **1 litre d'eau**
- une petite collation (banane, fruits secs, barre de céréales..)
- une bonne paire de chaussures avec semelle adhérente et tige basse +++ **(sandales et tennis à exclure)**
- un couvre-chef



Pour toute information complémentaire, ne pas hésiter à contacter :

Jean ou Marie-José BOGEAT 04 94 38 71 99 / 06 14 21 62 60 / 06 13 25 45 26