



PROGRAMME DE DECEMBRE 2018

Lundi 10 décembre 2018

Rando facile limitée à 15 participants

LA CRAU Circuit autour du Domaine de la Navarre

- **Distance : 6,8 km Dénivelé : 80 m Durée : 3h00** Terrain : piste et sentier forestier
- Rendez-vous à **13h30** : **Parking du Collège Don Bosco La Navarre** (Aller à La Crau et prendre la D-29 en direction de Pierrefeu ; au lieu-dit Les Martins, suivre le balisage La Navarre sur 4 km environ, jusqu'au parking du collège)
- Départ de la randonnée : **13h45**

Lundi 17 ou jeudi 20 décembre 2018

Rando tonique limitée à 15 participants avec bonnes

chaussures de marche

LA LONDE LES MAURES Sentier du Littoral de Port Miramar à la Pointe du Pellegrin en passant par les plages des Tamaris, de l'Argentière et du Pellegrin A/R

Distance : 6,5 km Dénivelé : 40 m Durée : 3h00 Terrain : sentier avec escaliers et un passage rocheux + main courante ; plage

- Rendez-vous à **13 h 30** :
 - Aller au centre de La Londe et prendre à droite la **D-42bis** en direction des Plages.
 - Rouler sur 1,5km environ ; au feu tricolore suspendu, rester sur la file de droite – direction le Port – et au bout de la longue ligne droite, garer sur le parking du port Miramar
- **Départ de la randonnée : 13 h 45**

Pour chacune des randonnées, prévoir :

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



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