



GVRando GARDANNE  
<http://www.qvrando.com>

# Dimanche 6 Janvier 2019

LIEU	Le stade à Gréasque			
ATTRAIT	Gâteau des rois et nouvelle année			
NIVEAU	<b>Rando Bien être</b>	<b>1</b>	<b>1+</b>	<b>Marche Rapide</b>
DIFFICULTES	<p><u>Durée de marche effective</u> 1H00 environ</p> <p><u>Dénivelée cumulée</u> : 30 m</p> <p><u>Nature du parcours</u> : Bonnes pistes et Sentiers</p> <p><u>Particularités</u> : Néant</p>	<p><u>Durée de marche effective</u> 2H environ</p> <p><u>Dénivelée cumulée</u> : 100 m</p> <p><u>Nature du parcours</u> : Bonnes pistes et sentiers</p> <p><u>Particularités</u> : Néant</p>	<p><u>Durée de marche effective</u> 1H30 environ</p> <p><u>Dénivelée cumulée</u> : 110 m</p> <p><u>Nature du parcours</u> : Bonnes pistes et sentiers</p> <p><u>Particularités</u> : Néant</p>	<p><u>Durée de marche effective</u> 3H00 environ</p> <p><u>Dénivelée cumulée</u> : 150 m</p> <p><u>Nature du parcours</u> : Bonnes pistes et sentiers</p> <p><u>Particularités</u> : Néant</p>
RENDEZ VOUS	Piscine de Gardanne : <b>9h30</b> départ : <b>9h45</b>	Piscine de Gardanne : <b>9h00</b> départ : <b>9h10</b>	Piscine de Gardanne : <b>9h30</b> départ : 9h45	Piscine de Gardanne : <b>8h30</b> départ : 8h45
MATERIEL	<p>Habituel de randonnée, chaussures montantes obligatoires pour le niveau Marche rapide et 1+, prévoir froid et pluie éventuelle, trousse de secours personnelle, eau,</p> <p><i>Le pique-nique sera pris à proximité des véhicules. Vous pouvez amener des tables et des chaises si vous le souhaitez</i></p> <p><i>Une solution de replis est en cours de recherche. Nous vous informerons en temps utile</i></p>			
CONSIGNES	<p><b>Bien être et niveau 1 ouverts à tous les adhérents GV et Rando.</b></p> <p>Pas de chiens. Boissons (pour le dessert) et Gâteau des Rois sont offerts par l'association</p>			
TRAJET ROUTIER SUGGERE	Gardanne, Gréasque, le stade, parking du stade de Gréasque			
TRAJETS PEDESTRES SOUS RESERVE DE RECONNAISSANCE	<p>Carte IGN N°3244 ET</p> <p>Stade de Gréasque, pt 288, Vallat du Tombereau, Les Euves, pt 353, puits Castellane, pt 392, pt 365, pt 350, pt 288, retour au stade</p>	<p>Carte IGN N°3244 ET</p> <p>Stade de Gréasque, pt 288, pt 365, pt 392, Puits Castellane, Les Euves, vallat du Tombereau, pt 288, retour au stade</p>	<p>Carte IGN N°3244 ET</p> <p>Stade de Gréasque, pt 288, pt334, pt392, Le Thubet, puits Castellane, pt 315, vallat du Tombereau, traverse de la verrière, retour au stade</p>	
ANIMATEURS	<p><b>Tous les animateurs de la randonnée</b></p> <p>Pour tout renseignement merci de contacter Pascale Tanguy au 06 48 43 69 80</p>			



GVRando GARDANNE  
<http://www.gvrando.com>

Jour et date : **Dimanche 6 Janvier 2019**

<b>LIEU</b>	<b>Le stade à Gréasque</b>
<b>ATTRAIT</b>	<b>Gâteau des Rois et Nouvelle Année</b>
	<b>INITIATION A LA MARCHE NORDIQUE</b> <b>3 séances de 12 personnes :</b> <b>9h30, 10h15, 11h00</b> Rendez vous 5 min avant ces heures sur le plateau sportif sous le stade <i>Si possible, prière de s'inscrire à l'heure qui vous intéresse soit par e-mail à l'adresse ci dessous</i>
<b>RENDEZ VOUS</b>	Piscine de Gardanne : <b>9h00</b> départ : <b>9h10</b>
<b>MATERIEL</b>	Chaussures <b>basses</b> de randonnée ou de Jogging <b>Les bâtons vous seront prêtés</b> prévoir froid et pluie éventuelle, trousse de secours personnelle, eau,
<b>CONSIGNES</b>	<i>Ouvert à tous les adhérents GV et Rando</i>
<b>TRAJET ROUTIER SUGGERE</b>	<i>Gardanne, Gréasque, parking du stade de gréasque</i>
<b>TRAJET PEDESTRE</b>	Plateau sportif vers le Tombereau et retour
<b>Animateurs</b>	<b>Marcel Bildé : 06 33 77 11 19</b> <a href="mailto:marcel.bilde@orange.fr">marcel.bilde@orange.fr</a> <b>Claudette Guillaso: 04 42 51 10 97</b>