

RANDONNÉE OXYGENATION – PROGRAMME 3ÈME TRIMESTRE 2021-2022

PASCAL MAIRE

JOUR ET HORAIRE :

Tonique : MERCREDI, 9H00 – 12H00

Cool : MERCREDI, 13H30 -16H30

NE PAS OUBLIER :

Sac à dos, chaussures de marche à semelles crantées, veste (pluie-vent) et/ou pull, gourde mini 1L, en-cas (fruits secs, barre céréalière...), protection solaire (lunettes, chapeau, crème solaire), bâtons de randonnée recommandés

DATES	LIEUX DE RENDEZ VOUS	SORTIE	
6 avril 2022	Luminy, parking du haut, derrière Kedge école de commerce, bus 24 ou 21 et 5 mn à pied : https://goo.gl/maps/RSqqSZbyg5W2MvP5A	Calanque de Sujiton	
13 avril 2022	Poste de la Penne-sur-Huveaune, cartreize 240 depuis métro La Fourragère, rue J.J. Rousseau : https://goo.gl/maps/uiQwd3UK3GhMUhs9A	La Candole	
27 avril 2022	Terminus du bus 20, Port de Callelongue : https://goo.gl/maps/qrG8yJAjmhQJJpz68	Entre Cap Croisette et la calanque de Marseilleveyre	
4 mai 2022	Au dessus de Niolon, côte bleue : https://goo.gl/maps/4sqZ4RUVQidL4Hey5	Fort de Niolon Haute et littoral	
11 mai 2022	Parc des Bruyères, terminus bus 17, rue des trois ponts	AR au pas du Richaud	
18 mai 2022	Parc de la Grotte Roland, bus 19 puis remonter l'avenue de la grotte Roland	Le col de la Selle	
1 ^{er} juin 2022	Hôtel du Resquiadou, plage de Corbière, terminus bus 35 puis monter pendant 5 minutes : https://goo.gl/maps/z5Zx3VC4ykLmweA59	Côte bleue, Fort de Figuerolles	
8 juin 2022	Terminus bus 22, après les baumettes : https://goo.gl/maps/NYnYnNhKHn5C5rVk6	Le cirque des Walkyries	
15 juin 2022	Vieux Port	Journée au Frioul	

Le parcours du matin se fait le plus souvent sur petits sentiers étroits et caillouteux, parfois raides, avec un dénivelé entre 150 et 300m, exceptionnellement 400m.

L'après-midi, les pistes larges et les bons chemins sont privilégiés, avec un maximum de 250m de dénivelé.