

RANDONNEE OXYGENATION

LIEUX DE RENDEZ VOUS: OCTOBRE A DECEMBRE 2022

JOUR ET HORAIRES : **MERCREDI, 9H00-12H00 (Tonique)**
MERCREDI, 13H30-16H30 (Cool)

DATES	LIEUX DE RENDEZ VOUS	SORTIE	
5 octobre 2022	Luminy. Parking école Kedge business school. Bus 24, B1 et 21JET + 5 min à pieds. https://goo.gl/maps/RSqqSZbyg5W2MvP5A	Les hauts de Luminy	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.
12 octobre 2022	Les Baumettes. Terminus bus 22 https://goo.gl/maps/NYnYnNhKHn5C5rVk6	Le vallon de Morgiou	
19 octobre 2022	Luminy. Parking école Kedge business school. Bus 24, B1 et 21JET + 5 min à pied. https://goo.gl/maps/RSqqSZbyg5W2MvP5A	Crête des Escampons	
9 novembre 2022	Luminy. Parking école Kedge business school. Bus 24, B1 et 21JET + 5 min à pied. https://goo.gl/maps/RSqqSZbyg5W2MvP5A	Le mont Puget	L'après-midi: Les pistes larges et les bons chemins sont privilégiés, avec un maximum de 250m de dénivelé.
16 novembre 2022	Château-Gombert, la Parade. Terminus bus 5.	La Grande Étoile	
23 novembre 2022	Luminy. Parking école Kedge business school. Bus 24, B1 et 21JET + 5 min à pied. https://goo.gl/maps/MCALt4oZEPGoBKuC8	Les monts de Luminy	
30 novembre 2022	La Cayolle. Bus 23 arrêt CC Sormiou. RDV au parking à proximité https://goo.gl/maps/96UtpxagsCf8i2YZ6	La fontaine de Voire et Marseilleveyre	
7 décembre 2022	Parking du vallon Chauméry https://goo.gl/maps/quVjCd1umw2h4KZs6 TER La Barasse. Bus 50 arrêt Bancal Barasse.	Vallon de la Barasse	
14 décembre 2022	Luminy. Parking école Kedge business school. Bus 24, B1 et 21JET + 5 min à pied. https://goo.gl/maps/RSqqSZbyg5W2MvP5A	La balade des arbousiers	NE PAS OUBLIER : Sac à dos, chaussures de marche à semelles crantées, veste (pluie-vent) et/ou pull, gourde mini 1l d'eau, « en-cas » (fruits secs, barre céréalière...), protection solaire (lunettes, chapeau, crème solaire), bâtons de randonnée recommandés.

SPORT

RANDONNÉE OXYGENATION

LIEUX DE RENDEZ VOUS: JANVIER A MARS 2023

JOUR ET HORAIRES : **MERCREDI, 9H00-12H00 (Tonique)**
MERCREDI, 13H30-16H30 (Cool)

DATES	LIEUX DE RENDEZ VOUS	SORTIE	
25 janvier 2023 Vincent BELLINA	Route de la Treille. Bus 12S ou 10, arrêt La Treille.	Vallon de passe-temps	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.
1er février 2023 Philippe CHABOT	Les Baumettes. Terminus bus 22 https://goo.gl/maps/NYnYnNhKHn5C5rVk6	Sormiou	
8 février 2023 Vincent BELLINA	Sormiou 23 arrêt « La Cayolle » + 700 m à pied https://maps.app.goo.gl/EJMNw1DbACD7zHew8	Sormiou	
15 février 2023 Peter-Felix ALTGELD	Terminus du bus 20 à Callelongue	Massif de Marseilleveyres	L'après-midi , les pistes larges et les bons chemins sont privilégiés, avec un maximum de 250m de dénivelé.
22 février 2023 Peter-Felix ALTGELD	Les Baumettes. Terminus bus 22 https://goo.gl/maps/NYnYnNhKHn5C5rVk6 Crête Sormiou/Morgiou	Crête Sormiou/Morgiou	
1er mars 2023 Philippe CHABOT	Col de la Gineste/D559 (parking sur la gauche en venant de Marseille) ou en bus La Marcouline M08, arrêt la Gineste pour le départ de 9h https://www.google.com/search?client=firefox-b-e&q=Col+de+la+Gineste%2FD559+	Col de la Gineste	
8 mars 2023 Peter-Felix ALTGELD	Luminy, barrière devant l'école de Architecture et Beaux-Arts https://goo.gl/maps/VLBmV3kGka6tZrSu8	Les alentours de Luminy	
15 mars 2023 Vincent BELLINA	Poste de la Penne-sur-Huveaune Cartreize 240 depuis métro La Fourragère, rue J.J. Rousseau https://goo.gl/maps/uiQwd3UK3GhMUhs9A	La Candolle	
22 mars 2023 Vincent BELLINA	Luminy. Parking école Kedge business school. Bus 24, B1 et 21JET + 5 min à pieds https://goo.gl/maps/RSqqSZbyg5W2MvP5A	Crête des Escampons	NE PAS OUBLIER : Sac à dos, chaussures de marche à semelles crantées, veste (pluie-vent) et/ou pull, gourde mini 1l d'eau, « en-cas » (fruits secs, barre céréalière...), protection solaire (lunettes, chapeau, crème solaire), bâtons de randonnée recommandés.
29 mars 2022 Vincent BELLINA	Parking du vallon Chauméry TER La Barasse. Bus 50 arrêt Bancal Barasse. https://goo.gl/maps/quVjCd1umw2h4KZs6	Vallon de la Barasse	

SPORT

RANDONNEE OXYGENATION

LIEUX DE RENDEZ VOUS: AVRIL A JUIN 2023

JOUR ET HORAIRES : MERCREDI, 9H00-12H00 (Tonique)
MERCREDI, 13H30-16H30 (Cool)

DATES	LIEUX DE RENDEZ VOUS	SORTIE	
5 avril 2023 Vincent BELLINA	La Cayolle. Bus 23 arrêt Jarre – RV au parking à proximité https://goo.gl/maps/96UtpxagsCf8i2YZ6	La Fontaine de Voire	<p>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.</p> <p>L'après-midi, les pistes larges et les bons chemins sont privilégiés, avec un maximum de 250m de dénivelé.</p>
12 avril Philippe CHABOT	Terminus du bus 20 à Callelongue	Marseilleveyre	
3 mai 2023 Philippe Chabot	Route de la Treille Bus 12S ou 10, arrêt La Treille.	Le vallon du Passe-temps	
10 mai 2023 Matin : Philippe Chabot Après-midi : Peter-Felix ALTGELD	Poste de la Penne-sur-Huveaune Cartreize 240 depuis métro La Fourragère, rue J.J. Rousseau https://goo.gl/maps/uiQwd3UK3GhMUhs9A	La Candolle	
17 mai 2023 (seulement pour le cours de l'après-midi) Après-midi : Philippe Chabot (rattrapage du 1 ^{er} mars après-midi)	Col de la Gineste/D559 (parking sur la gauche en venant de Marseille) ou en bus La Marcouline M08, arrêt la Gineste pour le départ https://www.google.com/search?client=firefox-b-e&q=Col+de+la+Gineste%2FD559+	Col de la Gineste	
24 mai 2023 Peter-Felix ALTGELD Le cours de 9h à 12h est reporté au Mardi 30 mai	Bus de la Marcouline M08, arrêt La Gineste. Parking Col de la Gineste/D559. Calanque de Callelongue, Point de départ à l'arrêt de bus n° 20	Le Mont Puget	
Mardi 30 mai 2023 Peter-Felix ALTGELD	Calanque de Callelongue, Point de départ à l'arrêt de bus n° 20	Calanque de Callelongue	

NE PAS OUBLIER :

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