

RANDONNEE OXYGENATION

LIEUX DE RENDEZ VOUS: OCTOBRE A DECEMBRE 2023

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



DATES	LIEUX DE RENDEZ VOUS – 1 ^{er} trimestre	SORTIE	
9 OCTOBRE Felix Altgeld	Départ : Arrêt de Bus Plage de Roucas Blanc, Bus 83 Fin : Notre Dame de la Garde	GR2013 à Marseille : du Port du Roucas Blanc à la Bonne Mère,	<p>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>Parcours de l'après-midi : Les pistes larges et les bons chemins sont privilégiés, avec un maximum de 250m de dénivelé.</p> <p>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.</p>
16 OCTOBRE Philippe Chabot	Callelongue : boucle entre Callelongue et la Calanque de Marseilleveyre Rdv : Parking Calanque de Callelongue, Bus n°20	Callelongue	
6 NOVEMBRE Pascal Maire	La Batarelle, place de Cabas, terminus bus 37	Boucle au pied de la Grande Etoile	
13 NOVEMBRE Philippe Chabot	Parc des Bruyères - Terminus bus 17, rue des trois ponts	Parc des Bruyères	
20 NOVEMBRE Felix Altgeld	RDV début Boulevard Louis Pierotti 13009, en face de LEclerc, Bus 23, Arrêt CC Sormiou	Calanques, Fontaine de Voire/Montagne de l'Aigle	
27 NOVEMBRE Pascal Maire	Au dessus de Niolon, côte bleue	Fort de Niolon Haute et littoral	
4 DECEMBRE Felix Altgeld	La Couronne, RDV : Parking en bord de mer dans l'Anse de Bourmandariel au niveau de l'embouchure d'un ruisseau	Côte Bleue, Boucle entre Sausset	
11 DECEMBRE Pascal Maire	Poste de la Penne-sur-Huveaune, cartreize 240 depuis le métro La Fourragère	La Candole	

RANDONNEE OXYGENATION

LIEUX DE RENDEZ VOUS: Janvier à Mars 2024

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



DATES	LIEUX DE RENDEZ VOUS – 2 ^{ème} trimestre	SORTIE	
8 JANVIER Philippe Chabot	Parking situé à côté de l'hôtel "Les volets rouges« sur la route de Cassis en venant de la Gineste. https://goo.gl/maps/NGY6CtBQCBVM2LUQ8	Calanque, vers le plateau du Mussuguet	<p>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>Parcours de l'après-midi : Les pistes larges et les bons chemins sont privilégiés, avec un maximum de 250m de dénivelé.</p> <p>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.</p>
15 JANVIER Pascal Maire	parking de Galice	Mont Julien	
22 JANVIER Felix Altgeld	Parking dans le Virage entre les Goudes et Callelongue	Entre les Goudes et Callelongue	
29 JANVIER Vend. 5 avril Pascal Maire	Hotel du Resquiadou, Plage de Corbière, terminus bus 35 puis monter 5 minutes	Cote bleu. Fort de Figuerolles	
5 FEVRIER Philippe Chabot	Luminy. Parking Kedge business School. Bus 24, B1 et 21JET + 5 min à pied. https://goo.gl/maps/RSqqSZbyg5W2MvP5A	Les Mont de Luminy	
12 FEVRIER Felix Altgeld	Parking au Col de la Gineste https://maps.app.goo.gl/vrcxZfctMxj7rn1R6	Le Mont Puget	
19 FEVRIER Pascal Maire	Parking Lascours	Vallon du marseillais au départ de Lascours	
11 MARS Philippe Chabot	Parking du Vallon Chauméry https://goo.gl/maps/quVjCd1umw2h4KZs6 TER La Barasse. Bus 50 arrêt Bancal Barasse.	Les vallons de la Barasse	
18 MARS 17 JUIN Philippe Chabot	Le pic de la Famille, Calanque	Rdv au terminus du 19 Route de la Madrague Montredon	
25 MARS Felix Altgeld	Parking dans l'Anse du Verdon À Carro : https://maps.app.goo.gl/9bsWXAqsD3Uyzqaf8	Côte Bleue, Boucle autour de Carro	

SPORT RANDONNEE OXYGENATION

LIEUX DE RENDEZ VOUS: AVRIL A JUIN 2024

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



DATES	LIEUX DE RENDEZ VOUS – 3 ^{ème} trimestre	SORTIE	
29 JANVIER Vend. 5 avril Pascal Maire	Hotel du Resquiadou, Plage de Corbière, terminus bus 35 puis monter 5 minutes	Cote bleu. Fort de Figuerolles	<p>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>Parcours de l'après-midi : Les pistes larges et les bons chemins sont privilégiés, avec un maximum de 250m de dénivelé.</p> <p>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.</p>
8 AVRIL 24 JUIN Felix Altgeld	RDV au parking dans le virage entre les Goudes et Callelongue : https://maps.app.goo.gl/ictB9ZAvixoP6Go58		
15 AVRIL Felix Altgeld	Lieu de RDV Parking des Pharmacies : https://maps.app.goo.gl/7YFX3cPoivs9mJUj7	Mimet, Montagne du Baou Trouqua et la tête du grand Puech	
6 MAI Pascal Maire	Les Claous, après le ranch d'Allauch, bus 144 puis monter 10 minutes à pied	Tour grande Tête Rouge	
13 MAI Felix Altgeld Philippe CHABOT	Matin : Parking en bas de Sormiou : https://maps.app.goo.gl/QFgBRo4MLBaEbmaT6 Après-midi : Aux Baumettes, devant Chez Zé : https://maps.app.goo.gl/k2LccDa9TGXvDgAZA	Les Panoramas sur Morgiou et Sormiou	
27 MAI Philippe Chabot	Le vallon des Trois Gancets et le col de la Selle	Rdv devant l'entrée principale de la Campagne Pastré Bus 19, arrêt Parc Pastré	
3 JUIN Pascal Maire	Port du Frioul	Les îles du Frioul	
Jeudi 13 Juin 13H30-16H30 Felix Altgeld (rattr. du 4/12)	https://maps.app.goo.gl/LaVmwnrDI6dMKWox9	RV au parking à côté de la plage des Tambours	
18 MARS-17 JUIN Philippe Chabot (rattr.)	Le pic de la Famille, Calanque	Rdv au terminus du 19 Route de la Madrague Montredon	
8 AVRIL 24 JUIN Felix Altgeld	RDV Parking du Hameau de Kirbon https://maps.app.goo.gl/voLKtxHGkXgCRxmG8	Trets - Découvrir la Montagne du Regagnas	