

RANDONNEE OXYGENATION

PROGRAMME JANVIER A MARS 2022

JOUR ET HORAIRES :

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	
5 janvier 2022	Luminy, parking du haut, derrière Kedge école de commerce, bus 24 ou 21 et 5 mn à Pied	Crête des Escampons et Mt de Luminy	<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 janvier 2022	La Fève, term. Bus 142 puis Col du Terme, av Etienne Cucca	Sous le Mt Julien	
19 janvier 2022	Au-dessus de Niolon, côte bleue https://goo.gl/maps/4sqZ4RUVQidL4Hey5	Fort de Niolon Haute et littoral	
2 février 2022	La Batarelle, place de Cabas, terminus bus 37 https://goo.gl/maps/PeKJPeaqUPUMsUT9A	Boucle au pied de la Grande Etoile (Rando facile sur les chemins)	
9 février 2022	Les Claous, après le ranch d'Allauch, bus 144 puis monter 10mn à pied https://goo.gl/maps/rZaEj3UgHwxyFpvN9	Tour grande tête rouge / Notre dame du Chateau	
23 février 2022	Hôtel du Resquiadou, Plage de Corbière, terminus bus 35 puis monter 5 minutes https://goo.gl/maps/z5Zx3VC4ykLmweA59	Cote bleu. Fort de Figuerolles	
2 mars 2022	Parking Lascours https://goo.gl/maps/2Tqj3csD3fvQzGEx6	Vallon du Marseillais au départ de Lascours	
9 mars 2022	Col de La Gineste (covoiturage depuis Luminy)	Le mont Carpiagne	
30 mars 2022	Port du Frioul	Les îles du Frioul	