



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

Dimanche 5 Janvier 2020

LIEU	Les Marres à Simiane			
ATTRAIT	Gâteau des rois et nouvelle année			
NIVEAU	Rando Bien être	1	2	Marche sportive
DIFFICULTES	<u>Durée de marche effective</u> 1H30 environ <u>Dénivelée cumulée</u> : 190 m <u>Nature du parcours</u> : Bonnes pistes et Sentiers <u>Particularités</u> : Néant	<u>Durée de marche effective</u> 2H environ <u>Dénivelée cumulée</u> : 200 m <u>Nature du parcours</u> : Bonnes pistes et sentiers caillouteux <u>Particularités</u> : Néant	<u>Durée de marche effective</u> 2h30 environ <u>Dénivelée cumulée</u> : 310 m <u>Nature du parcours</u> : Bonnes pistes et sentiers caillouteux <u>Particularités</u> : Néant	<u>Durée de marche effective</u> 2H30 environ <u>Dénivelée cumulée</u> : 380 m <u>Nature du parcours</u> : Sentiers caillouteux et pistes <u>Particularités</u> : un passage "sportif" sur rochers
RENDEZ VOUS	Piscine de Gardanne : 9h00 départ : 9h10	Piscine de Gardanne : 9h00 départ : 9h10	Piscine de Gardanne : 9h00 départ : 9h10	Piscine de Gardanne : 8h30 départ : 8h45
MATERIEL	Habituel de randonnée, chaussures montantes obligatoires pour le niveau Marche sportive et 2, prévoir froid et pluie éventuelle, trousse de secours personnelle, eau, <i>Le pique-nique sera pris à proximité des véhicules. Vous pouvez amener des tables et des chaises si vous le souhaitez</i> <i>Une solution de replis est en cours de recherche. Nous vous informerons en temps utile</i>			
CONSIGNES	Bien être/ niveau 1/ Initiation à la marche nordique ouverts à tous les adhérents GV et Rando. Pas de chiens. Boissons (pour le dessert) et Gâteau des Rois sont offerts par l'association			
TRAJET ROUTIER SUGGERE	Simiane les Marres, parking des marres			
TRAJETS PEDESTRES SOUS RESERVE DE RECONNAISSANCE	Carte IGN N°3145 ET Autour des Marres	Carte IGN N°3145 ET Les Marres, point 420, table orientation 589, col Ste Anne, la citerne puis retour par le point 420, parking	Carte IGN N°3145 ET Les Marres, point 449, point 491, le pilon du Roi 710, point 616, table orientation 589, col Ste Anne, retour vers la citerne, point 420, parking	Carte IGN N°3145 ET : Montée sud par pc 443 > Pilon du Roy >1 ^{er} sentier à droite SO > 150m plus bas longer Ouest rochers de Ste Magdeleine > pc491 > Fne de Venel et retour Les Marres
ANIMATEURS	Jean-pierre Struzinski 06.88.63.79.54 Michel Guidini : 06.80.21.33.10 Annie Gracia : 07.82.46.09.93	Tous les animateurs de la randonnée Pour tout renseignement merci de contacter Pascale Tanguy au 06 48 43 69 80		



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

Jour et date : **Dimanche 5 janvier 2020**

LIEU	
ATTRAIT	Gâteau des Rois et Nouvelle Année
	INITIATION A LA MARCHE NORDIQUE 3 séances de 12 personnes : 9h30, 10h15, 11h00 Rendez vous 5 min avant ces heures au parking des Marres <i>Si possible, prière de s'inscrire à l'heure qui vous intéresse soit par e-mail à l'adresse ci dessous</i>
RENDEZ VOUS	Piscine de Gardanne : 9h00 départ : 9h10
MATERIEL	Chaussures basses de randonnée ou de Jogging Les bâtons vous seront prêtés prévoir froid et pluie éventuelle, trousse de secours personnelle, eau,
CONSIGNES	Ouvert à tous les adhérents GV et Rando Pas de chiens. Boissons (pour le dessert) et Gâteau des Rois sont offerts par l'association
TRAJET ROUTIER SUGGERE	Simiane les Marres, parking des marres
TRAJET PEDESTRE	<i>Carte IGN N°3145 ET Autour des Marres</i>
Animateurs	Marcel Bildé : 06 33 77 11 19 marcel.bilde@orange.fr Claudette Guillaso: 04 42 51 10 97