

## Marches Soutenues : Lundi

Sept	Oct.	Novembre	Décembre	Janvier
			2	6
	14			
16		18	16	20
	28			
30				
Février	Mars	Avril	Mai	Juin
3	2		4	8
17	16	20	18	22
	30			

Départ **impératif** du parking de la Salle Malacrida à **13h30**.

Contacts  
René DELAPORTE 04 90 55 22 87 delaporte.rene@wanadoo.fr  
Louis & Martine LEBLANC 06 78 15 29 64 louism.leblanc@wanadoo.fr

## Marches Nordiques : Vendredi

Sept	Oct.	Novembre	Décembre	Janvier
	4		6	
13	11	8	13	10
20	18	15	20	17
27	25	22		24
		29		31
Février	Mars	Avril	Mai	Juin
7	6			5
14	13	10	15	12
21	20	17	22	19
28	27	24	29	26

RDV à 8h30 sur le parking de la salle Malacrida, **départ impératif 8h45**.

Contacts  
René DELAPORTE 04 90 55 22 87 delaporte.rene@wanadoo.fr  
Louis LEBLANC 06 78 15 29 64 louism.leblanc@wanadoo.fr  
Marinette PIERRE 06 98 36 35 12 pelimele@yahoo.fr  
Robert STARACE 06 78 79 75 03 starace.robert@orange.fr

### Pour toutes les Randonnées et Marches :

- ▶ Adhésion OBLIGATOIRE dès la première sortie
- ▶ La licence couvre l'adhérent du 01/09/2019 au 31/08/2020
- ▶ Certificat Médical OBLIGATOIRE de non contradiction à la pratique de la randonnée et/ou de la marche nordique
- ▶ Météo : Le calendrier est soumis aux aléas du temps. Annulation impérative à partir d'une alerte **Vigilance Orange**.

FOYER RURAL de PELISSANNE – LA BARBEN

Site : [www.foyer-rural-pelissanne.org](http://www.foyer-rural-pelissanne.org)

**RANDONNÉES  
& MARCHES  
NORDIQUES**

Programme Saison **2019-2020**



Dernière Mise à Jour : 02/01/2020

## A la journée : Dimanche

Date	Animateurs	Lieu
15/09	Bertrand	Rando bistrot Pierrerie 04
10/11	Max	Dans les collines de Pagnol 13
29/12	Bertrand	Cap Sicié-Fabregas 83
05/01	Bertrand	Le Crestet 84
19/01	Daniel/Patrice	Mont Paon & Mont Valence
09/02	Daniel/Patrice	Mornas en passant par la forteresse
08/03	Max	Venasque-le Beaucet-La Roque
29/03	Bertrand	Lascours 13
19/04	Bertrand	Le château d'Armourier-Méthamis 84
14/06	Bertrand	La pierre Impie

## A la journée : Jeudi

Date	Animateurs	Lieu
26/09	Max	Gorge de Badarel (Luberon)
17/10	Max	Lioux - Falaise de la Madeleine (modif. pgm)
14/11	Gérard/André	St Michel de l'observatoire(04)
05/12	Max	Bonnieux
09/01	Max	Cap Morgiou
20/02	Max	Le Graveyron
19/03	Gérard/André	Noves (13)
23/04	Max	Tour de la vallée de l'Encreme - 04
14/05	Max	Grotte du trou de l'argent - Sisteron 04
04/06	Max	La Maguette
18/06	Gérard/André	Les Moulins de Montsalier(84)

### Pour la bonne organisation des randonnées :

#### Inscription au plus tard 48 heures à l'avance auprès des animateurs

Le départ des randonnées a lieu sur le parking de la Salle Malacrida de PELISSANNE (à 7h30 ou à 8h suivant le RDV fixé par l'animateur). Covoiturage préférable.

Contacts :	André LAMOUR	04 42 92 81 93	lamour.andre@gmx.fr
	Gérard MARTY	06 38 35 29 97	julien.marty@wanadoo.fr
	Max DUMONT	06 06 46 12 55	chantal.max@wanadoo.fr
	Bertrand PEPPERSTRAETE	06 86 47 41 25	bertrand8459@free.fr
	Daniel KEUSSEYAN	04 90 55 42 79 06 84 40 32 96	lulyda2012@free.fr
	Patrice ZUCCARI	04 90 42 91 54 06 70 12 81 06	patrice.zuccari@sfr.fr

## Séjours

Dates	Lieu
Du 10 au 13 Octobre 2019	4 jours autour de Dieulefit 26
Du 16 au 23 Mai 2020	Les châteaux Cathares 11
Du 28 juin au 05 Juillet 2020	Pays Basque

Pour tout renseignement concernant les séjours, contacter :  
Bertrand PEPPERSTRAETE,  
Tel : 06 86 47 41 25  
mail : bertrand8459@free.fr

## Randonnées « Découverte »

Les randonnées « Découverte » se déroulent généralement le Mardi toute la journée, déplacement en covoiturage.

### Dates prévisionnelles (Soumis à changement suivant organisation)

Dates (lieux à définir par les animateurs)
15/10
10/12
21/01
07/04
05/05
26/05
+ date Rando/Repas à définir

### Contacts pour les randonnées « Découvertes » :

Gérard MARTY, tel : 06 38 35 29 97, mail : julien.marty@wanadoo.fr  
André LAMOUR, tel : 04 42 92 81 93, mail : lamour.andre@gmx.fr