



Programme mai et juin 2019



DATE	ANIMATEUR	HEURE DEPART	DIST VOIT	CO-VOIT	COMMUNE ET INTITULE	FORCE	DISTANCE	DENIVELE
MAI								
Mer 01/05	EVO	13h30	20km	2,00 €	LA LONDE le pas du cheval (demi-journée)	1+	8 km	250m
Ven 03/05	LFO	13h30	30km	2,00 €	LE RAYOL CANADEL le drapeau (demi-journée)	2	9 km	280m
Dim 05/05					TRAIL DES 3 DAUPHINS (Le Lavandou - Cavalière)			
Mer 08/05	MMR	8h00	20km	1,00 €	PORQUEROLLES Est (bateau LA LONDE A/R 29 €)	1+	14 km	300m
Ven 10/05	EVO	8h00	90km	5,00 €	COLLOBRIERES la Chartreuse de la Verne (demi-journée)	2	10 km	400m
Dim 12/05	MFI/BKL	7h00	220km	15,00 €	MARSEILLE à pied (sur inscription)	1+	14 km	310m
Mer 15/05	HOH	8h30	120km	6,00 €	LA CELLE rando/restau/visite Abbaye (prix 14 € sur inscription)	2	8 km	500m
Ven 17/05	GPA	13h30	20km	1,00 €	BORMES Bargean/Labade (demi-journée)	2	9 km	450m
Dim 19/05		7h00	210km	11,00 €	FÊTE DE LA RANDONNEE à FREJUS			
Mer 22/05	MPB	8h30	106km	5,00 €	LES EMBIEZ (bateau 12€ (sur inscription)	1	8 km	55m
Ven 24/05	MBR	8h30	180km	9,00 €	BARJOLS à pied (sur inscription)	1	6 km	150m
Dim 26/05	MBE	8h30	90km	5,00 €	CARNOULE-BESSE et retour	1+	16 km	300m
Mer 29/05	GPA	8h30	30km	2,00 €	LA LONDE le pas des Vanades/piste du Nautarel	2	17 km	610m
Ven 31/05	JPR	13h30	40km	2,00 €	LA LONDE le Chaumadou (demi-journée)	1+	9 km	180m
JUIN								
Dim 02/06	MBE	8h00	190km	10,00 €	MARSEILLE les calanques-Marseille Veyre	2	12 km	900m
Mer 05/06	JPR	8h00	100km	5,00 €	FORCALQUEIRET château et chapelle	2+	16 km	700m
Ven 07/06	GPA	8h30	20km	1,00 €	BORMES Landon-Barral (demi-journée)	2	8 km	300m
Dim 09/06	MFI	8h30	160km	8,00 €	COTIGNAC rando gourmande (12€ sur inscription)	1+	9 km	380m
Mar 11/06	MFI	8h30	190km	10,00 €	POURCIEUX-vélorail (anniv. DPLB)	1	6 km	160m
Mer 12/06	EVO	8h30	/	BUS	CARCES tour du Lac (anniv. DPLB)	1+	13 km	360m
Jeu 13/06	GPA	8h30	30km	2,00 €	LE RAYOL CANADEL Les jardins du Rayol (anniv. DPLB)	1+	8 km	300m
Ven 14/06	MBE	8h30	110km	6,00 €	STE ANASTASIE/BRIGNOLES et retour en train (anniv. DPLB)	2	16 km	500m
Sam 15/06	BMI/LVA	8h30	30km	2,00 €	BORMES la ferme de Peigros (anniv. DPLB)			
Dim 16/06	MFI	16h30	/	/	ANNIVERSAIRE DPLB - salle Ferrero à la Favière			
Mer 19/06	JPR	8h00	120km	6,00 €	GONFARON le tour de Maraval	2+	15 km	520m
Ven 21/06	MFI	8h30	60km	3,00 €	HYERES Giens la Madrague (demi-journée)	2	7 km	320m
Dim 23/06	HOH	8h30	120km	6,00 €	SIGNES la Taoule	2+	18 km	790m
Mer 26/06	MBR	8h30	20km	1,00 €	BORMES Pique-nique CABASSON	1+	9 km	250m
Ven 28/06	EVO	8h30	40km	2,00 €	PIERREFEU le grand Gageai (demi-journée)	2	10 km	250m
MARCHE NORDIQUE								
Sam 04/05	BMI	8h30	60km	3,00 €	LA CRAU la Castille	1	9 km	43m
Sam 11/05	LVA	8h30	25km	1,00 €	La LONDE Tamary	2+	9 km	349m
Sam 18/05	BMI	8h30	40km	2,00 €	HYERES les 2èmes Borrels	2	10 km	300m
Sam 25/05	EVO	8h30	20km	1,00 €	BORMES Gratteloup - piste Dom Sud	2	9 km	350m
Sam 01/06	BMI	8h30	4km	/	BORMES Bormisport-Angueiroun	1+	9 km	130m
Sam 08/06	BMI	8h30	25km	1,00 €	LA LONDE Gaoutabry	1+	9 km	200m
Sam 15/06	LVA	8h30	30km	2,00 €	BORMES Babaou Laquina (anniv. DPLB)	1	9 km	250m

Pour contacter les animatrices et animateurs

Marie-Paule BAZIN	MPB	07 55 60 29 17
Michel BERNARD	MBE	07 83 70 89 18
Boris BRIDOULOT	BBR	07 86 73 36 97
Michel BRULE	MBR	06 74 99 14 86
Dominique BUISSON	DBU	06 10 83 54 26
Philippe DUBOS	PHD	06 95 22 93 71

Marc FIONDA	MFI	06 72 66 50 33
Louis FOYARD	LFO	06 01 77 80 32
Claude MERAT	CME	06 35 59 34 32
Brigitte MICHEL	BMI	06 19 70 00 50
Hagop OHANESSIAN	HOH	06 72 81 53 24
Gérard PAILLE	GPA	06 81 33 17 54

Michel RIBAUT	MMR	06 86 40 07 85
Jean-Paul RUCHET	JPR	06 81 15 33 16
Bernard TULINSKI	BTU	06 60 98 81 19
Liliane VALETTE	LVA	06 61 02 10 24
Etienne VOISIN	EVO	06 77 85 41 23

ANNEXE AU PROGRAMME MAI - JUIN 2019

Compte tenu du caractère particulièrement festif de ce programme, veuillez noter les précisions concernant les randonnées particulières :

- **Mer 08/05 : PORQUEROLLES Est** : départ en co-voiturage du parking du bureau à 8h00 vers La Londe puis traversée en bateau (A/R 29,00 €). Après la randonnée, sur le chemin du retour, courte visite possible du musée Carmignac (oeuvres contemporaines) en fonction de l'horaire. Prévoir déjeuner à sortir du sac.
- **Ven 10/05 : COLLOBRIERES** : rando de demi-journée depuis la Chartreuse de la Verne. Nous serons accompagnés par nos amis du club de randonnées de Collobrières.
- **Dim 12/05 : MARSEILLE** : visite à pied de Marseille, guidée et commentée par notre ami marseillais Bernard KLOTZ. Départ à 7h00 en co-voiturage vers un parking gardé à Marseille. Prévoir déjeuner à sortir du sac et de la monnaie pour achat tickets de métro, de ferry-boat etc. Inscription auprès de Marc FIONDA (06 72 66 50 33). Limité à 25 personnes.
- **Mer 15/05 : LA CELLE** : rando le matin, restaurant vers 13h00 (prix 14€) et visite guidée de l'Abbaye l'après-midi. Inscription auprès d'Hagop OHANESSIAN (06 72 81 53 24).
- **Mer 22/05 : LES EMBIEZ** : visite des îles des Embiez et du Gaou. Traversée en bateau (12 € A/R). Inscription auprès de Marie-Paule BAZIN (07 55 60 29 17). Limité à 20 personnes.
- **Ven 24/05 : BARJOLS** : visite à pied de BARJOLS, circuit des fontaines, etc. Déjeuner dans un restaurant du village. Inscription auprès de Michel BRULE (06 74 99 14 86). Limité à 25 personnes.
- **Dim 09/06 : COTIGNAC** : randonnée organisée par Cotignac Rando, avec repas prévu dans une clairière à mi parcours (prix 12€). Inscription auprès de Marc FIONDA (06 72 66 50 33). Limité à 20 personnes.

Les activités de la semaine anniversaire de la DPLB (du mardi 11 juin au dimanche 16 juin 2019) feront l'objet d'une communication ultérieure.