



LOISIRS et SOLIDARITE des RETRAITES AUBAGNE
Présidente : Mme Ligoneche Roselyne 04 42 70 46 21
Siege social : Les Magnolias Bt B 308 avenue des sœurs Gastine
13400 AUBAGNE
Tel : trésorière : 06 63 35 57 19- secrétariat : 06 73 35 02 46
MAIL lsraubagne@la poste.net



CALENDRIER DES RANDONNEES AUBAGNE SEPTEMBRE / DECEMBRE 2019

MARDI 3 SEPTEMBRE 2019 : L'AUBAGNETTE à PORT D'ALON

Rentrée de LSR pour tous

Pour les randonneurs départ du cimetière des Passons 8 heures

Parking port d'alon 9 heures (port d'ALON /BANDOL : PR)

pour les autres rendez vous à port d'alon pour baignade, farniente, boules et repas en commun

MARDI 10 SEPTEMBRE 2019 : SOURCES DE L'HUVEAUNE

PR 9 km – dénivelé 200 m -5 heures
Départ cimetièrre des passons 8h30 ou pont de Coulomb (après le restaurant moulin de la Sambuc) 9h30
Responsables : Gilbert (06 81 17 09 46) Daniel (06 22 54 09 02)

MARDI 17 SEPTEMBRE 2019 : SAINT PROBACE A TOURVE

PR 10 km- dénivelé 260 m-5 h
Pas de difficulté majeure si on a le temps on ira jusqu'au château
Départ cimetièrre des passons 8h 30 ou 9h30 cave coopérative vinicole de
TOURVE
Responsables Roselyne (06 16 33 69 67) Xavier (06 05 43 03 84)

MARDI 24 SEPTEMBRE 2019 : CAP CISSIE

N1 10 km – dénivelé 350 m – 5 heures
Départ cimetièrre des passons 8 heures ou parking du bœuf la Seyne /mer 9h15
Premier parking à gauche sur la corniche varoise qui se prend à la Seyne/ mer
Co voiturage recommandé
Responsables Gilbert (06 81 17 09 46) Xavier (06 05 43 03 84)

MARDI 1^{ER} OCTOBRE 2019 : LES QUATRE FRERES

PR 11km –dénivelé 200m-5 h
Départ cimetièrre des passons 9h ou parking des 4 frères 10h (après le circuit Paul Ricard, prendre à gauche la départementale 402 puis tout de suite à droite)
Responsables Roselyne (06 16 33 69 67) Evelyne (06 73 35 02 46)
Gilbert (06 81 17 09 46)

MARDI 8 OCTOBRE 2019 : COL DE LA GINESTE / DOMAINE DE LA GARDIOLE

PR col de la gineste – vallon de chalabran- domaine de la gardiole
10km- dénivelé 250 m-5 heures
Départ cimetièrre des passons 9 h15 et col de la gineste 10 heures
Responsables : Roselyne (06 16 33 69 67) Evelyne (06 73 35 02 46)

N1 col de la gineste – puy de cancel- mont Puget- domaine de la gardiole
12 km-dénivelé 500 m-5 heures
Départ cimetièrre des Passons 8h et col de la Gineste 8h45
Responsables Gilbert (06 81 17 09 46) Daniel (06 22 54 09 02)
Pique nique pris en commun

MARDI 15 OCTOBRE 2019 : LE CARAMY PAR LES LAPIATS

Randonnée de notre ami Jean Paul

- N1** 9 km-dénivelé 250 m-5 heures
Ballade sportive, chemin de pierres assez volumineuses qui monte
Départ :
Du cimetière des passons 9 heures
ou parking monument de la résistance sur la D 64 route de Mazaugue (prendre à droite entre ROUGIER et TOURVES) 10heures
Responsables Gilbert (06 81 17 09 46) Xavier (06 05 43 03 84)
Daniel (06 22 54 09 02)

MARDI 22 OCTOBRE 2019 : SAINTE BAUME

- PR** LE SENTIER MERVEILLEUX/LE GRAND PARADIS
10 km-dénivelé 200m-5 h
Départ cimetière des passons 8 h ou parking des 4 chênes 9 h
Responsables Roselyne (06 16 33 69 67) Michelle (06 29 18 23 00)
- N2** SAINT PILON/BEGUINE/ LE PAS DE L'AIL/LE GRAND PARADIS
12km-dénivelé 450m-5 h
Départ cimetière des passons 8 h ou parking des 4 chênes 9 h
Responsables Xavier (06 05 43 03 84) Daniel (06 22 54 09 02)
Robert (06 28 81 82 96)

MARDI 29 OCTOBRE 2019 : ERMITAGE SAINT JEAN DU PUY les châtaignes

- PR** PAR LA ROUTE FORESTIERE
5 km- dénivelé 140 m
Responsables : Roselyne (06 16 33 69 67) Evelyne (06 73 35 02 46)
- N1** 8 km-dénivelé 150 m
Responsables : Xavier (06 05 43 03 84) Daniel (06 22 54 09 02)
- Départ :cimetière des passons 9 h ou parking PAS DE LA COUELLE 10 h

MARDI 5 NOVEMBRE 2019 : PIC DES MOUCHES

- N1** 12 km-dénivelé 500m -5 h
Départ : cimetière des passons 8h ou col des portes 9h30
(Aubagne, la bouilladisse, peynier, pourriere, direction Rians, direction Vauvenargues
Le parking est à 600m après le col des portes sur la D10 (8km après Vauvenargues)
Responsables : Gilbert (06 81 17 09 46) Serge (06 95 80 07 97)
Robert (06 28 81 82 96)

MARDI 12 NOVEMBRE 2019 : LES LACS DE BIMOND ET ZOLA

PR 10 km – dénivelé 300 m – 5 heures
Départ cimetièrè des passons 8h30 ou ecomusée de Bibemus 9h15
Chemin de Bibemus Aix en Provence
Responsables Anne (06 18 25 76 24) sylviane (06 63 35 57 19)

MARDI 19 NOVEMBRE 2019 : PLATEAU DE LANGUILLARD

PR CHEMIN BOTANIQUE
Départ cimetièrè des passons 9h30 ou chemin des espilières après la ferme
avicole 10 heures
Responsables : Roselyne (06 16 33 69 67) Evelyne (06 73 35 02 46)

N1 Départ cimetièrè des passons 9h30 ou derrière le cimetièrè du fenestrel 10h
Responsables : sylviane (06 63 35 57 19) Xavier (06 05 43 03 84)

MARDI 26 NOVEMBRE 2019 : LE RUISSATEL

N1 10 km-dénivelé 450 m-5 h
Départ 9h15 cimetièrè des passons ou 9h45 cimetièrè des Camoins
Montée étroite pendant 30 mn dans un chemin broussailleux
Responsables :

MARDI 3 DECEMBRE 2019 : MONT AURELIEN /RUINE DE ROQUEFEUILLE

PR 10 km-dénivelé 200m montée par sentier caillouteux
Départ cimetièrè des passons 8h30 ou parking de roquefeuille ,4 km après
TRETTS en direction de st Maximin 9h30
Responsables : Serge (06 95 80 07 97) Gilbert (06 81 17 09 46)

MARDI 10 DECEMBRE 2019 : LE PIOLET PAR PORT PIN

PR 10km-dénivelé 200m
Départ cimetièrè des passons 9 h ou parking rue de la presqu' ile au-dessus de
port miou (cassis) 10 h
Responsables : robert (06 28 81 82 96) Daniel (06 22 54 09 02)

MARDI 17 DECEMBRE 2019 : BERGERIE DE TUNY PAR LE VALLON SAINT CLAIR

N1 10 km-dénivelé 380 m -5 h
Départ cimetièrè des passons 9h ou 9h30 parking de la chapelle saint jean de
garguier (sur la route de pont de l'étoile à Gémenos, au croisement prendre à
gauche la départementale D43, faire 1 km, vous êtes à la chapelle)
Responsables : Xavier (06 05 43 03 84) Robert (06 28 81 82 96)
Daniel (06 22 54 09 02)