



## RANDONNEES DES 3ème ET 4ème TRIMESTRE 2019

**Site : [www.asregusse.fr](http://www.asregusse.fr) Courriel : [contact@asregusse.fr](mailto:contact@asregusse.fr)**



| <b>DATE</b> | <b>RANDONNEES</b>                      | <b>DUREE</b> | <b>KM</b> | <b>DENIVELE</b> | <b>DEPART</b>                 | <b>GUIDE</b> |
|-------------|--|--------------|-----------|-----------------|-------------------------------|--------------|
| 11/09/19    | SALERNES Chapelle de Solliès           | 4 H 30       | 14        | 350             | <b>8 H 00 mairie REGUSSE*</b> | Jean-Pierre  |
| 18/09/19    | ESTOUBLON Gorges de Trevens            | 4 H 00       | 12        | 450             | 8 H 00 mairie REGUSSE         | Jean-Pierre  |
| 09/10/19    | VOLX Tour de Bellevue                  | 5 H 30       | 15,5      | 670             | 8 H 00 mairie REGUSSE         | Jean-Claude  |
| 16/10/19    | ESPARRON Mont Major                    | 5 H 30       | 16        | 400             | 8 H 00 mairie REGUSSE         | Jean-Claude  |
| 23/10/19    | CARCES Chutes du Caramy                | 4 H 30       | 13,5      | 250             | <b>8 H 00 mairie REGUSSE*</b> | Jean-Pierre  |
| 30/10/19    | COLLOBRIERES Chartreuse de la Verne    | 5 H 00       | 13        | 500             | <b>7 H 30 mairie REGUSSE*</b> | Jean-Pierre  |
| 06/11/19    | ST CEZAIRE Gorges de la Siagne         | 4 H 00       | 10        | 350             | <b>7 H 30 mairie REGUSSE*</b> | Jean-Pierre  |
| 13/11/19    | MIRABEAU-BEAUMONT DE PERTUIS en boucle | 5 H 30       | 16        | 400             | 8 H 00 mairie REGUSSE         | Jean-Claude  |
| 20/11/19    | autour de MONTFERRAT                   | 5 H 00       | 12,5      | 600             | 8 H 00 mairie REGUSSE         | Jean-Pierre  |
| 27/11/19    | RIANS La Vautubière                    | 4 H 30       | 15        | 400             | 8 H 00 mairie REGUSSE         | Jean-Claude  |
| 04/12/19    | VALENSOLE Gorges du Canet              | 5 H 00       | 19,5      | 200             | 8 H 00 mairie REGUSSE         | Jean-Claude  |
| 11/12/19    | LE VAL Chapelle Saint Blaise           | 4 H 30       | 14        | 400             | <b>8 H 00 mairie REGUSSE*</b> | Jean-Pierre  |
| 18/12/19    | VALENSOLE Les 2 ravins                 | 4 H 30       | 17,5      | 250             | 8 H 00 mairie REGUSSE         | Jean-Claude  |

Portable Paul 06 80 08 56 03

Portable Jean-Claude 06 67 63 92 15

**\* PASSAGE A AUPS**

Portable Jean-Pierre 06 83 59 86 31

Fixe Jean-Pierre 04 94 84 09 39