



# RANDONNEES DES 3ème ET 4ème TRIMESTRE 2019

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



DATE	RANDONNEES	DUREE	KM	DENIVELE	DEPART	GUIDE
11/09/19	SALERNES Chapelle de Solliès	4 H 30	14	350	8 H 00 mairie REGUSSE*	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	8 H 00 mairie REGUSSE*	Jean-Pierre
30/10/19	COLLOBRIERES Chartreuse de la Verne	5 H 00	13	500	7 H 30 mairie REGUSSE*	Jean-Pierre
06/11/19	ST CEZAIRE Gorges de la Siagne	4 H 00	10	350	7 H 30 mairie REGUSSE*	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	8 H 00 mairie REGUSSE*	Jean-Pierre
18/11/19	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