A.M.F.R.A

Association pour le Maintien en Forme des Retraités Actifs

Adresse : 272 Avenue de Mazargues 13008 MARSEILLE

SAISON 2021 - 2022 : Randonnées du 2ème trimestre 2022

Nos accompagnateurs

- Michel CEARD
- Gérard CHEKROUN
- Catherine DAVID
- Christian DAVID
- Josette DENIZOT
- Claudie DURANDET
- Monique LEONARDI
- Monique NICAISSE
- Michel POUZAT
- Christian PRAXEDE
- Bernadette RAME
- Josiane SEYRAT
- Martine TARIFA

Pour bien choisir sa rando :

1G Randonnée ne dépassant pas 10 km avec 300 m de dénivelé cumulé sur terrain facile et sans difficulté.

2G Randonnée ne dépassant pas 15 km avec - de 550 m de dénivelé cumulé sur sentier facile avec quelques petites difficultés.

3G Randonnée pouvant dépasser 15 km avec un dénivelé cumulé maximun de 800 m sur sentier pouvant être pierreux et accidenté.

Pour les départs à partir du Géant Casino St Anne et afin de gérer au mieux le covoiturage, il est demandé aux randonneurs de se faire connaitre auprès des animateurs concernés par la randonnée du jour.
Conducteurs, soyez sympa de proposer vos places disponibles : un geste sympathique , un geste pour l'écologie

En cas de force majeure, notamment due aux mauvaises conditions météorologiques ou mauvais état du terrain après reconnaissance, l'animateur pourra être amené à modifier ou même annuler la randonnée programmée.
En cas de doute n'hésitez pas à téléphoner aux animateurs concernés qui vous donneront toutes les précisions.

Date	Itinéraire de la randonnée		Animateurs	Distance en km	Denivelé cumulé	Observations
07/04/22	Les crêtes de la Lare		**Bernadette**	16,5	700	Entre Auriol et le Plan d'Aups à partir du Parking des Encanaux
	Autour du vallon de l'Amandier		**Josette Josiane**	11	350	Randonnée agréable au départ d'Allauch
14/04/22	Le Grand Sanguin		**Christian G. Simone G.**	10,5	370	A partir de Septèmes-les-Vallons, circuit en boucle sur chemin caillouteux
21/04/22	Belvédére de Titou Ninou		**Michel P. Josette Josiane**	13	650	Par le Col de la Selle et le plateau de l'Homme Mort (Attention aux sacs qui s'envolent)
	Tour de l'Étang de l'Estomac		**Claudie Monique L.**	9,5	54	Fos sur Mer, une découverte avec une randonnée inédite
28/04/22	Riboux : Les Jas et les Sources		**Bernadette Josette Josiane**	13	400	A partir de Riboux, vers le jas Fréderic, le jas Sylvain par les différents puits et sources.
05/05/22	Mt St Cyr et Mt Carpiagne à partir de Luminy		**Michel C. Michel P.**	11	700	Sentiers étroits et éboulis avec passage par la muraille de Chine. Départ du rond point de Luminy. Retour par la Gineste
	La Grotte St Michel		**Monique N. Christian P.**	10	250	De Callelongue à la grotte en passant par l'escalier des géants.
12/05/22	Le Montounier		**Josiane Josette**	12	350	A partir de Font-Blanche et passage par la chapelle St André. Un jolie 360° très abordable.
19/05/22	Le Mont du Marseillais		**Josette Josiane Bernadette**	9,21	500	Un autre 360°. Petite boucle au calme dans un environnement sauvage et préservé
	Col de Morgiou – Col des Escampons – Mt de Luminy		**Christian P. Monique N.**	7	250	Les calanques vues par les crêtes, Attention, chemins et sentiers rocailleux

Date	Itinéraire de la randonnée		Animateurs	Distance en km	Dénivelé cumulé	Observations
26/05/22	**Vallon de la Mure (jeudi de l'Ascension)**		**Christian G. Simone G.**	10	210	Au départ du centre sportif de Fontainieu (St Joseph), Ballade facile au pied du massif de l'Etoile,
02/06/22	Calanques Port-Miou, Port-Pin et En Vau		**Michel P. ?**	9,4	460	Et pourquoi pas, un détour par le trou souffleur ou "Narine de Neptune"
09/06/22	Le sentier des grives		**Bernadette ?**	13	600	A partir du cimetiére d'Allauch, une randonnée dans le Garlaban.
16/06/22	Carro – Vallon des Chapats – Plaine de Cavalas - Les Laurons - Bonnieu		**Michel C. Gérard**	17	200	Découverte de la Cote Bleue que nous fréquentons peu. Le plaisir de la randonnée facile et de la baignade (baignade sous la responsabilité de chacun).
	Pointe de Carro -Bonnieu – Les Laurons		**Claudie Martine**	10	70	
23/06/22	Le Cap Sicié par Fabrégas		**Gérard Michel C.**	12	450	Découverte du Cap Sicié par la foret de Janas, Notre Dame du Mai. Gérard vous parlera de la légende des 2 frères.
30/06/22	Le vallon St Clair à St Jean de Garguier (au soleil)		**Josiane**	10	400	Direction la St Baume soit les contreforts au soleil soit les hauteurs à l'ombre. La température de juin décidera de la randonnée.
	Le sentier merveilleux au Plan d'Aups (à l'ombre)			8,6	256	

Quelques régles et conseils :

• Chaque participant doit avoir :
- Des chaussures de marche pour randonnées avec semelles antidérapantes
- Les bâtons sont fortement conseillés
- Une gourde
- Une mini pharmacie
- Une protection solaire suivant la saison
- Une couverture de survie
- La posologie de son traitement médical

• Il doit avoir sur lui sa carte **vitale** et sa carte de la **FFRS** délivrée par l'AMFRA (Les animateurs peuvent demander à ce qu'elle soit présentée avant le départ de la randonnée).

• Lors de la pause repas et de diverses haltes, rien ne doit être laissé sur place

VU LA SITUATION SANITAIRE ACTUELLE:

- Il EST IMPERATIF DE PREVENIR LES ANIMATEURS PAR TELEPHONE, MAIL OU SMS DE VOTRE PARTICIPATION A LA RANDONNEE PREVUE et cela AVANT LE MERCREDI 18H00
- LE PORT DU MASQUE RESTE OBLIGATOIRE DANS LES VEHICULES LORS DES TRAJETS EN COVOITURAGE

- LORS DE LA RANDONNEE, LES ANIMATEURS POURRONT VOUS IMPOSER DES RESTRICTIONS SUIVANT LES CONDITIONS SANITAIRES EN VIGUEUR.

Pour rester en contact :

- Une permanence est assurée chaque mercredi, hors vacances scolaires, de 10h00 à 12h00 au 272 Avenue de Mazargues (locaux du CODERS).
- SITE de l'AMFRA :
. Accessible directement sur internet en tapant AMFRA sur votre navigateur. Vous y trouverez photos, commentaires et informations importantes sur la vie du Club.
. Newsletter : En renseignant votre mail sur la page d'accueil, vous recevrez automatiquement tous les nouveaux articles.