

**ASSOCIATION DES RANDONNEURS ET
SPELEOGUES OLLIOULAIS
LA GODASSE BAGNADO**

L'Été 



**PROGRAMME DES ACTIVITES
2^{ème} TRIMESTRE 1999**

Siège social : Chez M. BALDI Eugène Chemin de la Cacoye Quartier Saint Honorat
83190 OLLIOULES

PROGRAMME DES ACTIVITES DU 2ème TRIMESTRE 1999

SORTIE SPELEOS DU MOIS DU MOIS D'AVRIL - GOUFFRE DES ECUREUILS A NANS LES PINS

Responsable : Jo SCIANDRA. Tél : 04.94.63.45.81

Dimanche 11 Avril 1999

SISTERON -LA PIERRE IMPIE -CIRCUIT DU ROC DE L'AIGLE

Sortie en autocar – Participation : 50,00 F

Durée : 6 H 30 - Départ : 6 H 30 - Dénivelé : 700 m

Responsables: M.T. BALDI Tél : 04.94.63.03.52

J.M CRUVELLIER - Tél : 04.94.63.11.27

Mercredi 14 Avril 1999

MARAMOYE

Durée : 3 H00 - Départ : 13 H 30

Responsable : Ginette GAGGIOLI Tél. 04.94.63.23.04

Dimanche 25 Avril 1999

MARSEILLE - LES GOUDES - MARSEILLEVEYRE

Durée : 5H 30 - Départ : 8 H 00

Responsable : Yves PASTOR Tél : 04.94.87.04.18

Mercredi 28 AVRIL 1999

SORTIE ACCOMPAGNEMENT HANDICAPES A CHATEAUVALLON

Rendez-vous Place Paul Lemoyne à 9 H 30 et sur place à 9 h 45.

SORTIE SPELEOS DU MOIS DE MAI 1999 - AVEN MOUN PLAISY - LE BEAUSSET.

Responsable : Jo SCIANDRA Tél : 04.94.63.45.81

Dimanche 9 MAI 1999

DIGNE - MONTAGNE DE BEYNES

Durée : 7 H 00 - Départ : 6 H 30 Dénivelé : 1000 m

Responsable : Yves PASTOR Tél : 04.94.87.04.18

Mercredi 12 MAI 1999

Sortie de la journée - LA SAINTE BAUME

Durée : 5 H 30 - Départ : 8 H 00

Responsable : Ginette GAGGIOLI Tél : 04.94.63.23.04

Les 22,23,24, MAI 1999

Sortie de Pentecôte - Chalet du MEZENC

Inscriptions et renseignements L. PENTENERO Tél : 04.94.63.36.23

Mercredi 26 MAI 1999

SIX FOURS - LE GAOU

Départ : 13 H 30

Responsable : G.GAGGIOLI Tél : 04.94.63.23.04

SORTIE SPELEOS DU MOIS DE JUIN – AVEN J.P CLAUSTRE SOLLIES TOUCAS

Responsable : JO SCIANDRA Tél : 04.94.63.45.81

Vendredi 4 JUIN 1999

Réunion du Comité de Direction à 20 H 30
au local de la Godasse.

Dimanche 6 JUIN 1999

LE VERDON - CHASTEUIL - Parcours Sportif
Durée : 7 H 00 - Départ : 6 H 30 - Dénivellé : 1000 m
Responsable : Y. PASTOR Tél : 04.94.87.04.18
D. COLONNA Tél : 04.94.22.23.55

Mercredi 9 JUIN 1999

LE GROS CERVEAU par BANDOL
Départ : 13 H 30
Responsable : Ginette GAGGIOLI Tél : 04.94. 63.23.04

Dimanche 20 JUIN 1999

FETE DE LA RANDONNEE
Week End à COLMARS Les ALPES – Le COL des CHAMPS
Voir Tirage spécial.

Mercredi 23 JUIN 1999

BANDOL - SANARY
Départ : 13 H 30
Responsable : J.C POMMET Tél : 04.94.74.36.62

Vendredi 25 JUIN 1999

ASSEMBLEE GENERALE
A 18 H 00 au Foyer des Anciens
(Sous le monument aux morts Place Paul Lemoyne)
Présence de tous souhaitée

Dimanche 27 JUIN 1999

Repas de fin d'année
A.R.E.P.O.S LA BAYETTE – LE PRADET
Voir détails ci-joints.
Responsable: J.C POMMET Tél : 04.94.74.36.62

Prévision du 4 ème Trimestre 1999 - Reprise saison 1999 / 00

Le Dimanche 12 Septembre 1999 à 8 H 30 pour une sortie en bord de mer

Nota :

Tous les départs se font Place Paul Lemoyne sauf pour les sorties en autocar place du Forum.

Pour tout renseignement sur une sortie s'adresser au responsable.

Pour toutes les inscriptions s'adresser au Trésorier Lucien PENTENERO Tél : 04.94.63.36.23

sauf indications contraires. La participation aux sorties en autocar est de 50 F par adulte (gratuite pour les enfants des adhérents) et pour ce trimestre. Le programme n'est pas contractuel et le Comité de Direction se réserve le droit de le modifier si besoin. Toutes les idées et les propositions de sorties seront les bienvenues.

WEEK-END DU 19-20 JUIN 1999 COLMARS-LES-ALPES

RANDONNÉE

Randonnée de moyenne montagne accessible à tous. Des chaussures de montagnes, des vêtements de pluie et des vêtements chauds sont indispensables.

LAC D'ALLOS MONT PELAT 3050 m
dénivelé: 1000 m

HÉBERGEMENT

Gîte d'étape «LE GASSENDI» à COLMARS-LES-ALPES
Demi-pension: 140 frs par personne (vin non compris).
Couvertures fournies.
Rendez-vous le samedi au gîte, à 18 heures au plus tard.

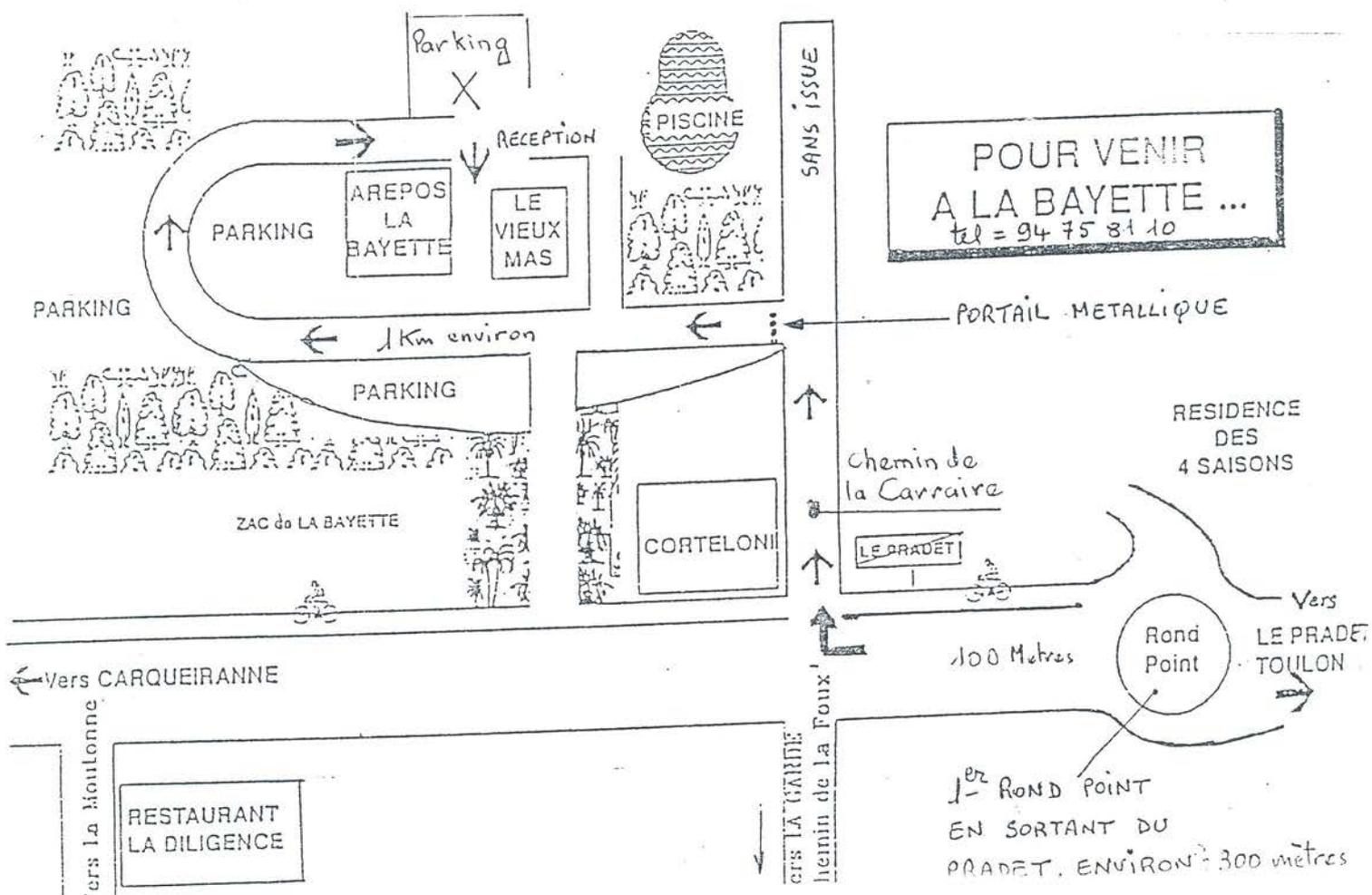
ITINÉRAIRE VOITURE CONSEILLÉ

TOULON CUERS GONFARON LE MUY MONTFERRAT COMPS CASTELLANE SAINT
ANDRÉ-LES-ALPES COLMARS.

RESPONSABLES

Ginette GAGGIOLI tél. 04-94-63-23-04
Marie-thérèse BALDI tél. 04-94-63-03-52

DIMANCHE 27 JUIN 1999



MENU - 145,00 F

- Apéritif : Kir, Jus de Fruits, Punch, Amuse gueule
- Salade Landaise aux Gésiers et Magrets Fumés
- Gigot d'Agneau au Romarin
- Pommes sautées / Tomates à la Provençale
- Plateau de Fromages
- Arlequin Glacé et son coulis d'Abricot
- Vins rouge, rosé
- Café
- Menu Enfant -12 ans 65 F sur commande.
- Rendez-vous : avant 9 H 30 pour le concours de boules (nombreux prix).
et avant 12 H 00 pour le repqs

Inscriptions avant le 15 juin 1999 auprès du Trésorier : Lucien PENTENERO Tél : 04.94.63.36.23

QUELQUES PETITS CONSEILS

Un vêtement de pluie type PONCHO est indispensable dans le sac à dos car soleil et ciel bleu peuvent cacher un orage qui se prépare

Suivant les saisons un vêtement chaud sera apprécié sur les hauteurs

Quand les jours sont courts ou que l'on visite une grotte, une lampe électrique rend bien des services

La forêt vous accueille, sachez la protéger. Au cours des arrêts et repas, éviter de laisser trainer les papiers, plastiques, épiluchures d'oranges etc... et ramener vos détritrus.

Respecter les propriétés privés (certains sentiers les traversent) et ne vous écartez pas des sentiers.

Les temps et durées des randonnées ne sont donnés qu'à titre indicatif et s'appliquent en général à des marcheurs moyens et de bonne volonté.

Les sentiers de la région sont souvent caillouteux, glissants ou accidentés, vous devez donc vous équiper en conséquence (chaussures montantes et antidérapantes.

Un petit bonjour le matin ne fait pas de mal et ça aide à se connaître.

Pour vos sorties une petite pharmacie (pansements, désinfectant, bande ou élastoplast, protection solaire, antimoustiques etc...) peut vous être utile.