

Programme ARPO 3ème quadrimestre 2018 : Randonnée Pédestre, Marche Nordique et Rando Santé



En cas de doute, contacter l'ANIMATRICE ou l'ANIMATEUR avant la randonnée pour divers renseignements

Maintien de la randonnée, de la séance de marche nordique (changement de météo, etc....)

Informations sur les difficultés éventuelles, équipement à prévoir, etc...

Pour le Covoiturage : nombre approximatif de km (aller) jusqu'au point de départ de la randonnée : km

chaque participant règle 0,05 € du km au conducteur du véhicule dans lequel il est monté.

Le départ des randonnées a lieu sur le parking du magasin Casino – Rue Rodolphe d'Aymard - ORANGE

Les Participants doivent être équipés de chaussures à semelle Vibram ou crantée, de bâtons adaptés, chapeau, vêtements de couleurs vives, avoir dans un sac à dos : eau (1L en hiver, 2L en été), licence, carte d'identité, carte Sécurité Sociale et carte mutuelle, et si randonnée à la journée le pique-nique.



Jour	Dates	Départ Lieu - département	Nb km aller	Distance kms approx.	Durée heures approx.	Dénivelé mètres approx.	Niveau	Heure Départ	Informations complémentaires Parcours et observations	Animateurs Animatrices
Samedi	1er Sept	Journée des Associations de 10 heures à 17 heures - Notre stand est situé Place de la Mairie à ORANGE								MARIE-FREDERIQUE
Mercr.	5 Sept	Col de Murs (84)	40 km	15 km	4 h 30	400 m	3	8 h 30	Jas de Cabissole Mourre des coquins	MARTINE
Vendr.	7 Sept	Sérignan du Comtat (84)						9 h	Parc de Sérignan + groupe initiation	ANDRE P.
Vendr.	7 Sept	St-Martin d'Ardèche (07)	33 km	10 km	3 h	350 m	2/3	13 h	La Chapelle St-Sulpice	MARIE-FREDERIQUE
Dim.	9 Sept	Auribeau (84)	80 km	15 km	5 h	800 m	4	8 h	Mourre Nègre Chapelle St-Pierre	MARTINE
Mardi	11 Sept	Sérignan du Comtat (84)						9 h	Parc de Sérignan + groupe initiation	DANIEL
Mercr.	12 Sept	Eygalières (13)	63 km	17 km	6 h	350 m	3	8 h 30	Le petit et le gros Calan	BARBARA
Vendr.	14 Sept	Sera précisé sur le blog à J-2						9 h	+ groupe initiation	BERNARD
Vendr.	14 Sept	Rasteau (84)	21 km	8 km	3 h	250 m	2	13 h	Le Ventraben	MARIE-FREDERIQUE
Vendr.	14 Sept	Réunion Conseil d'Administration à 17 heures, Salle rue Rodolphe d'Aymard à ORANGE								MARIE-FREDERIQUE
Semaine du 16 au 23 Septembre : Vième semaine vaclusienne de la randonnée pédestre ouverte à tous, adhérents ou non, rando santé et non rando santé										
Dim.	16 Sept	Mont Serein (84)	54 km	18,5 km	6 h	866 m	4	8 h 30	Col de la Frache Le sommet du Ventoux	CHRISTIANE ET SERGE
Mardi	18 Sept	Piolenc (84)						9 h	Le Paty (+ groupe initiation) Suivi d'un apéritif partagé avec les spécialités apportées par chacun	PATRICK

Jour	Dates	Départ Lieu - département	Nb km aller	Distance kms approx.	Durée heures approx.	Dénivelé mètres approx.	Niveau	Heure Départ	Informations complémentaires Parcours et observations	Animateurs Animatrices
Mercr.	19 Sept	Beaumes de Venise (84)	24 km	14 km	6 h	700 m	4	8 h 30	Les Dentelles - La tour Sarrazine Les grottes d'Ambrosi Montées et descentes raides	MICHEL
Vendr.	21 Sept	Châteauneuf-du-Pape (84)						9 h	Islon st-Luc + groupe initiation	BERNADETTE
Vendr.	21 Sept	Entrechaux (84)	36 km	10 km	3 h	200 m	2	13 h 30	Les Chapelles d'Entrechaux	CHRISTIANE
Samedi	22 Sept	Assemblées Générales Extraordinaire et Ordinaire ARPO Emargement et vote à partir de 16h00 à la Maison des Associations à ORANGE								MARIE-FREDERIQUE
Dim.	23 Sept	Journée Interclubs Nord Vaucluse "Fête (faites) de la marche" RV 8h parking du Casino pour un départ à 8h15 en covoiturage pour les parcours de 18km et 16km RV 9h parking du Casino pour un départ à 9h15 pour le parcours de 8km RV parking du Casino 8h pour un départ à 8h15 en covoiturage 2 lieux de départ pour 2 parcours aller de 9km et 8km, retour aux voitures soit en MN soit en randonnée pédestre prévoir pique-nique, apéritif offert (se reporter au document explicatif joint SVP)								MARIE-FREDERIQUE Participation + tombola 2€
Mardi	25 Sept	Sera précisé sur le blog à J-2						9 h	+ groupe initiation	ANDRE P.
Mercr.	26 Sept	Vénasque (84)	37 km	14 km	5 h	350 m	3	8 h 30	Le Beaucet	ROLAND
Vendr.	28 Sept	Sera précisé sur le blog à J-2						9 h	+ groupe initiation	BERNARD
Vendr.	28 Sept	Réunion du Conseil d'Administration à 17h00 Salle Rue Rodolphe d'Aymard à ORANGE								MARIE-FREDERIQUE
Dim.	30 Sept	Uzès (30)	53 km	14,5 km	5 h 30	300 m	3	8 h 30	La vallée de l'Eure - Uzès	ROGER
Mardi	2 Oct	Sera précisé sur le blog à J-2						9 h	+ groupe initiation	DANIEL
Mercr.	3 Oct	La Roche sur le Buis (26)	54 km	18 km	6 h	800 m	4	8 h 30	Montagne du Gravas	MARTINE
A partir d'OCTOBRE 2018		Création au sein de l'ARPO d'une nouvelle activité : RANDO SANTE Animateurs : Guy, Marie-Frédérique, Roger et Vincent								
Mercr.	3 Oct	Montfaucon (30)	10 km	5 km	3 h	40 m		9 h	Bords du Rhône	MARIE-FREDERIQUE
Vendr.	5 Oct	Sera précisé sur le blog à J-2						9 h	+ groupe initiation	BERNADETTE

Jour	Dates	Départ Lieu - département	Nb km aller	Distance kms approx.	Durée heures approx.	Dénivelé mètres approx.	Niveau	Heure Départ	Informations complémentaires Parcours et observations	Animateurs Animatrices
Vendr.	5 Oct	Tavel (30)	23 km	9 km	3 h 30	250 m	2	13 h 30		BARBARA
Dim.	7 Oct	Mondragon (84)	16 km	16 km	5 h	300 m	3	8 h 30	Autour de Mondragon et Mornas Parcours potentiellement glissant Bâtons nécessaires	ROLAND
Mardi	9 Oct	Sera précisé sur le blog à J-2						9 h	+ groupe initiation	MARIE
Mercr.	10 Oct	Alba la Romaine (07)	58 km	18 km	6 h	500 m	3	8 h 30	Découverte : Sommet de la Croix Juliau, hameau de la Roche	MICHEL
Mercr.	10 Oct	Journée départementale rando pour tous quel que soit l'âge Les précisions seront communiquées ultérieurement								GUY
Vendr.	12 Oct	Sera précisé sur le blog à J-2						9 h	+ groupe initiation	ANDRE P.
Vendr.	12 Oct	Mondragon (84)	16 km	10 km	3 h	250 m	2	13 h	Autour de Mondragon et Mornas Parcours potentiellement glissant Bâtons nécessaires	ROLAND
Dim.	14 Oct	Flassan (84)	43 km	18 km	5 h 30	600 m	4	8 h 30	Chapelle Saint-Jean Jas de Remelin	MARTINE
Mardi	16 Oct	Sera précisé sur le blog à J-2						9 h	+ groupe initiation	PATRICK
Mercr.	17 Oct	St-Rémy de Provence (13)	50 km	14 km	5 h	600 m	4	8 h 30	Parcours accidenté Crêtes Col de Vallongue	FRANCOIS
Mercr.	17 Oct	Orange (84)	0 km	5 km	3 h	10 m		9 h	Plan d'eau	GUY
Vendr.	19 Oct	Sera précisé sur le blog à J-2						9 h	Suivi d'un apéritif partagé avec les spécialités apportées par chacun + groupe initiation	MARIE
Vendr.	19 Oct	Malaucène (84)	40 km	8 km	3 h	100 m	2	13 h 30	Les Crottes - Le Rieufroid	CHRISTIANE
Dim.	21 Oct	Buis les Baronnie (26)	50 km	18,4 km	6 h 30	750 m	4	8 h 30	Rochers de Sabouillon	CHRISTIANE ET SERGE
Mardi	23 Oct	Sera précisé sur le blog à J-2						9 h	+ groupe initiation	DANIEL
Mercr.	24 Oct	Orgon (13)	58 km	17 km	6 h	600 m	4	8 h 30	Notre Dame d'Orgon La Vallée heureuse	BARBARA

Jour	Dates	Départ Lieu - département	Nb km aller	Distance kms approx.	Durée heures approx.	Dénivelé mètres approx.	Niveau	Heure Départ	Informations complémentaires Parcours et observations	Animateurs Animatrices
Vendr.	26 Oct	Sera précisé sur le blog à J-2						9 h	+ groupe initiation	BERNADETTE
Vendr.	26 Oct	Derboux (84)	15 km	8 km	3 h	200 m	2	13 h	Chapelle Saint Pierre Ancienne carrière	ANDRE
Dim.	28 Oct	Bonnieux (84)	69 km	15 km	5 h	430 m	3	8 h 30	De Bonnieux à Lacoste par le Mourre Blanc	BARBARA
Mardi	30 Oct	Sera précisé sur le blog à J-2						9 h	+ groupe initiation	BERNARD
Mercr.	31 Oct	Vénasque (84)	40 km	14 km	6 h	600 m	4	8 h 30	Camp-Long et Combe de la Fontaine de Rupt. Montée raide Passage en balcon rocheux	ANDRE
Mercr.	31 Oct	Sorgues (84)	15 km	4 km	3 h	10 m		9 h	L'île de l'Oiselet	ROGER
Vendr.	2 Nov	Sera précisé sur le blog à J-2						9 h		ANDRE P.
Dim.	4 Nov	Saint Etienne du Grès (13)	53 km	16 km	5 h 30	550 m	4	8 h 30	Les Chapelles Notre Dame et Saint Peire	BARBARA
			Fin des vacances scolaires							
Mardi	6 Nov	Sera précisé sur le blog à J-2						9 h		PATRICK
Mercr.	7 Nov	Méthamis St Hubert (84)	56 km	15 km	5 h	400 m	3	8 h 30	Château de Javon	MARTINE
Vendr.	9 Nov	Sera précisé sur le blog à J-2						9 h		MARIE
Vendr.	9 Nov	Beaumes de Venise (84)	21 km	9 km	3 h	250 m	2	13 h	Chapelle St-Blaise	MARIE-FREDERIQUE
Dim.	11 Nov	Bédoin (84)	40 km	15 km	5 h	450 m	3	8 h 30	Le Gros Pata Les carrières d'ocre	GUY
Mardi	13 Nov	Sera précisé sur le blog à J-2						9 h		BERNARD
Mercr.	14 Nov	Sanilhac (30)	50 km	16 km	5 h	600 m	4	8 h 30	La Baume Raymonde	FRANCOIS
Mercr.	14 Nov	Sainte-Cécile les Vignes (84)	15 km	5,5 km	3 h	15 m		9 h		MARIE-FREDERIQUE
Vendr.	16 Nov	Sera précisé sur le blog à J-2						9 h		BERNADETTE

Jour	Dates	Départ Lieu - département	Nb km aller	Distance kms approx.	Durée heures approx.	Dénivelé mètres approx.	Niveau	Heure Départ	Informations complémentaires Parcours et observations	Animateurs Animatrices
Vendr.	16 Nov	Lirac (30)	25 km	9 km	3 h 30	250 m	2	13 h		BARBARA
Dim.	18 Nov	Roaix (84)	21 km	16 km	5 h 30	530 m	4	8 h 30	Autour de Séguret	ROLAND
Mardi	20 Nov	Sera précisé sur le blog à J-2						9 h		DANIEL
Mercr.	21 Nov	Veaux (84)	45 km	16 km	5 h	350 m	3	8 h 30	Les Combes	GUY
Vendr.	23 Nov	Sera précisé sur le blog à J-2						9 h		PATRICK
Vendr.	23 Nov	Bagnols sur Cèze (30)	29 km	7 km	3 h	150 m	2	13 h	La chapelle St-Pierre de Castres (Montée au début)	MICHEL
Sam.	24 Nov	Partage d'expériences GPS de 9h00 à 12h00 salle Rue Rodolphe d'Aymard								
Dim.	25 Nov	St Rémy la Galine (13)	50 km	15 km	4 h 30	300 m	3	8 h 30	Les Crêtes de Romanin	CHRISTIANE ET SERGE
Mardi	27 Nov	Sera précisé sur le blog à J-2						9 h		MARIE
Mercr.	28 Nov	Gigondas (84)	21 km	16 km	5 h 30	550 m	4	8 h 30	Les Dentelles par la Combe La chapelle St-Christophe	BARBARA
Mercr.	28 Nov	Piolenc (84)	8 km	5 km	3 h	10 m		9 h	Lac de Piboulos	GUY
Vendr.	30 Nov	Sera précisé sur le blog à J-2						9 h		DANIEL
Vendr.	30 Nov	La Garde Paréol (84)	15 km	9 km	3 h	230 m	2	13 h		MARIE-FREDERIQUE
Dim.	2 Déc	Le Beaucet (84)	30 km	12 km	4 h 15	350 m	3	8 h 30	Autour du Beaucet	ROGER
Mardi	4 Déc	Sera précisé sur le blog à J-2						9 h		PATRICK
Mercr.	5 Déc	Les Baux de Provence (84)	40 km	15 km	4 h 30	400 m	3	8 h 30	Autour des Baux, Canal des Baux Carrière Saragan	MARTINE
Vendr.	7 Déc	Sera précisé sur le blog à J-2						9 h		BERNADETTE

Jour	Dates	Départ Lieu - département	Nb km aller	Distance kms approx.	Durée heures approx.	Dénivelé mètres approx.	Niveau	Heure Départ	Informations complémentaires Parcours et observations	Animateurs Animatrices
Vendr.	7 Déc	Rando pour le téléthon : des informations complémentaires seront communiquées ultérieurement								MARIE-FREDERIQUE
Dim.	9 Déc	Barbantane (13)	40 km	14 km	5 h	300 m	3	8 h 30	Les Hauts de Barbantane	BARBARA
Mardi	11 Déc	Sera précisé sur le blog à J-2						9 h		BERNARD
Mercr.	12 Déc	Sablat - Séguret (84)	20 km	16 km	5 h	500 m	3	8 h 30	Le Cheval Long	ANDRE
Mercr.	12 Déc	Châteauneuf-du-Pape	10 km	5,3 km	3 h	60 m		9 h	Le sentier viticole	ROGER
Vendr.	14 Déc	Sera précisé sur le blog à J-2						9 h		ANDRE P.
Vendr.	14 Déc	Mornas (84)	10 km	9,5 km	3 h	200 m	2	13 h	Des crêtes au Paty	CHRISTIANE
Vendr.	14 Déc	Réunion programme rando santé à 16h00 salle Rue Rodolphe d'Aymard à ORANGE								Tous
		Réunion programme randonnée pédestre à 17h00 salle Rue Rodolphe d'Aymard à ORANGE								MICHEL
Dim.	16 Déc	Vénéjean (30)	15 km	15 km	4 h 30	300 m	3	8 h 30	Les collines rhodaniennes	ANDRE
Mardi	18 Déc	Sera précisé sur le blog à J-2						9 h	Suivi d'un apéritif partagé avec les spécialités apportées par chacun	MARIE
Mercr.	19 Déc	Mérindol (84)	68 km	15 km	5 h	540 m	4	8 h 30	Les Vaudois Les Bories Sadaillan	GUY
Vendr.	21 Déc	Sera précisé sur le blog à J-2						9 h		DANIEL
Vacances scolaires du 22 Décembre 2018 au 6 janvier 2019 inclus L'ARPO, ses animateurs et administrateurs vous souhaitent d'excellentes fêtes de fin d'année										
Dim.	6 Janv	Mormoiron (84)	40 km	11 km	4 h	250 m	2	8 h 30	Les ocres de Mormoiron	ROLAND
Mercr.	9 Janv		8 km	5,5 km	3 h	15 m		9 h	Les bords de l'Aygues	MARIE-FREDERIQUE
Sam.	12 Janv	Galette des rois pour fêter la nouvelle année. Rendez-vous salle des Associations dès 16h00 jusqu'à 19h00								MARIE-FREDERIQUE

Si neige au Mont Ventoux, organisation d'une sortie raquettes à la journée en janvier 2019 par GUY.

Rappel : sortie rando-raquettes les 8, 9 et 10 février 2019 à SUPER DEVOLUY organisée par Dominique et Elisabeth. Il reste 2 places disponibles.