

Programme ARPO 1er Trimestre 2019 : 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 0,07 € 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	Page 1/6
Mardi	8 Janv	Sera précisé sur le blog à J-2						9 h		ANDRE P.	
Mercr.	9 Janv	Mouriès (13)	70 km	12 km	4 h	250 m	3	8 h 30	Les Caisses de Jean Jean	GUY	
Mercr.	9 Janv	Camaret/Aygues (84)	8 km	5,5 km	3 h	15 m		13 h	Les bords de l'Aygues (rive gauche)	MARIE-FREDERIQUE	
Vendr.	11 Janv	Sera précisé sur le blog à J-2						9 h		PATRICK	
Vendr.	11 Janv	Comps (30)	50 km	13 km	4 h 30	200 m	2	9 h	Abbaye de St-Roman Visite de la Crèche 15h30	BARBARA	
Samedi	12 Janv	Pour fêter la nouvelle année, galette des rois offerte par l'ARPO, organisée par le CA dès 16h00 à la Maison des Associations - 384, Route de Caderousse - ORANGE S'inscrire auprès de Marie-Claire dès que possible et au plus tard le 9 janvier 2019 inclus : jpmccolline@sfr.fr								MARIE-FREDERIQUE	
Mardi	15 Janv	Sera précisé sur le blog à J-2						9 h		DANIEL	
Mercr.	16 Janv	Saint-Léger du Ventoux (84)	48 km	14 km	5 h	400 m	3	8 h 30	Brantes et le Col de Fontaube	BARBARA	
Vendr.	18 Janv	Sera précisé sur le blog à J-2						9 h		BERNADETTE	
Vendr.	18 Janv	Piolenc (84)	10 km	9 km	3 h	200 m	2	13 h	Le Paty, face Sud	MARIE-FREDERIQUE	
Dim.	20 Janv	Cabrières lès Avignon (84)	45 km	18 km	7 h	600 m	4	8 h 30		ALAIN	
Mardi	22 Janv	Sera précisé sur le blog à J-2						9 h		MARIE	

Jour	Dates	Départ	Nb km aller	Distance kms approx.	Durée heures approx.	Dénivelé mètres approx.	Niveau	Heure Départ	Informations complémentaires	Animateurs Animatrices	
Mercr.	23 Janv	Le Crestet (84)	37 km	16 km	6 h	700 m	4	8 h 30	Grande Montagne Grand Alizier	MARTINE	
Mercr.	23 Janv	Caderousse (84)	7 km	5 km	3 h	20 m		13 h	Chapelle St-Martin Visite du Mas de l'Esquirou	VINCENT	
Vendr.	25 Janv	Sera précisé sur le blog à J-2						9 h		DANIEL	
Vendr.	25 Janv	St Hippolyte le Graveyron (84)	25 km	9,5 km	3 h	260 m	2	13 h	Ecluse de Falque Le Barroux	CHRISTIANE	
Dim.	27 Janv	Fontaine de Vaucluse (84)	50 km	13 km	4 h	450 m	3	8 h 30	En final le gouffre	ROGER	
Mardi	29 Janv	Sera précisé sur le blog à J-2						9 h	Suivi d'un apéritif partagé avec les spécialités apportées par chacun	ANDRE P.	
Mercr.	30 Janv	Col de Murs (84)	50 km	15 km	5 h	350 m	3	8 h 30	Les grottes de Bérigoule	MARTINE	
Vendr.	1 Févr	Sera précisé sur le blog à J-2						9 h		PATRICK	
Vendr.	1 Févr	Rochegude (26)	15 km	9 km	3 h	250 m	2	13 h		ALAIN	
Dim.	3 Févr	Bédoin (84)	40 km	14,5 km	4 h 30	675 m	3	8 h 30	Combe obscure Combe de Malaval	CHRISTIANE ET SERGE	
Mardi	5 Févr	Sera précisé sur le blog à J-2						9 h		BERNARD	
Mercr.	6 Févr	St-Privas de Champclos (30)	53 km	16 km	5 h 30	500 m	3	8 h 30	Ermitage de St-Ferréol	MARTINE	
Mercr.	6 Févr	Châteauneuf du Pape (84)	12 km	5,3 km	3 h	10 m		13 h	Islon St Luc	ROGER	
Vendr.	8 Févr	Sera précisé sur le blog à J-2						9 h		BERNADETTE	
Vendr.	8 Févr	St-Victor la Coste (30)	25 km	9 km	3 h	250 m	2	13 h		CHRISTIANE	
Vendr.	8 Févr	Super Dévoluy	Du vendredi 8 Février au Dimanche 10 Février							Week-end Raquettes	ELISABETH et DOMINIQUE
Mardi	12 Févr	Sera précisé sur le blog à J-2						9 h		BERNARD	
			Vacances scolaires du 10 au 24 Février 2019 inclus								
Mercr.	13 Févr	Sanilhac (30)	50 km	15 km	5 h	400 m	3	8 h 30	La Pierre Bamboche	FRANCOIS	

Jour	Dates	Départ	Nb km	Distance	Durée	Dénivelé	Niveau	Heure	Informations complémentaires	Animateurs	Animatrices	
Type randonnée	Lieu - département		aller	kms approx.	heures approx.	mètres approx.		Départ	Parcours et observations			
Vendr.	15 Févr	Sera précisé sur le blog à J-2						9 h			ANDRE P.	
Marche nordique												
Vendr.	15 Févr	Bagnols/Cèze	25 km	6,5 km	3 h	200 m	2	13 h	La Chapelle St-Jacques (bâtons) (Descente et montée raides)		MICHEL	
Rando. Pédestre												
Dim.	17 Févr	Rustrel (84)	85 km	15 km	5 h	500 m	3	8 h 30	Rustrel et le Parc Géologique du Luberon		BARBARA	
Rando. Pédestre												
Mardi	19 Févr	Sera précisé sur le blog à J-2						9 h			DANIEL	
Marche nordique												
Mercr.	20 Févr	Boulbon (13)	40 km	15 km	5 h	400 m	3	8 h 30	Chemin de San Salvador		GUY	
Rando. Pédestre												
Mercr.	20 Févr	Sérignan (84)	12 km	5,3 km	3 h	70 m		13 h	Bois de la Montagne		ROGER	
Rando. Santé												
Vendr.	22 Févr	Sera précisé sur le blog à J-2						9 h			BERNADETTE	
Marche nordique												
Vendr.	22 Févr	La Garde Paréol (84)	10 km	9 km	3 h	200 m	2	13 h	Face Nord		MARIE-FREDERIQUE	
Rando. Pédestre												
Dim.	24 Févr	Goult (84)	60 km	16 km	6 h	400 m	3	8 h 30	Notre Dame des Lumières et Moulin de Jérusalem		CHRISTINE	
Rando. Pédestre			Vacances scolaires du 10 au 24 Février 2019 inclus									
Mardi	26 Févr	Sera précisé sur le blog à J-2						9 h			BERNARD	
Marche nordique												
Mercr.	27 Févr	La Bastide d'Engras (30)	47 km	19 km	6 h	200 m	3	8 h 30			MICHEL	
Rando. Pédestre												
Vendr.	1 Mars	Sera précisé sur le blog à J-2						9 h			MARIE	
Marche nordique												
Vendr.	1 Mars	Sarrians (84)	19 km	10 km	3 h 30	100 m	2	13 h 30	Circuit des Châteaux et des lutrins		CHRISTINE	
Rando. Pédestre												
Dim.	3 Mars	Saumane (84)	45 km	16 km	6 h	600 m	4	8 h 30	Barbarenque		ALAIN	
Rando. Pédestre												
Mardi	5 Mars	Sera précisé sur le blog à J-2						9 h	Suivi d'un apéritif partagé avec les spécialités apportées par chacun		ANDRE P.	
Marche nordique												
Mercr.	6 Mars	Cheval Blanc (84)	53 km	15 km	5 h	500 m	4	8 h 30	Le trou du Rat		GUY	
Rando. Pédestre												
Mercr.	6 Mars	Caderousse (84)	13 km	5,5 km	3 h	20 m		13 h	Nord de l'île de la Piboulette		VINCENT	
Rando. Santé												
Vendr.	8 Mars	Sera précisé sur le blog à J-2						9 h			PATRICK	
Marche nordique												

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.	8 Mars	Valréas (84)	35 km	9 km	3 h	300 m	2	13 h 30	Boucle des bornes papales	CHRISTIANE
Dim.	10 Mars	Méthamis (84)	50 km	15 km	5 h	400 m	3	8 h 30	Château de Javon St-Hubert	MARTINE
Mardi	12 Mars	Sera précisé sur le blog à J-2						9 h		DANIEL
Mercr.	13 Mars	Lagorce (07)	70 km	17 km	6 h	500 m	3	8 h 30	Gour de la Sompe	FRANCOIS
Vendr.	15 Mars	Sera précisé sur le blog à J-2						9 h		BERNADETTE
Vendr.	15 Mars	Beaumes de Venise (84)	21 km	9 km	3 h	250 m	2	13 h 30	Chapelle St-Hilaire	MARIE-FREDERIQUE
Dim.	17 Mars	Bonnieux (84)	70 km	16 km	5 h 30	550 m	3	8 h 30	De Bonnieux à Lacoste par la Tour Philippe	BARBARA
Mardi	19 Mars	Sera précisé sur le blog à J-2						9 h		MARIE
Mercr.	20 Mars	Vénasque (84)	40 km	17 km	7 h	600 m	4	8 h 30	Camp Redon La Pouraque Cabissolle	ALAIN
Mercr.	20 Mars	Courthézon (84)	10 km	6 km	3 h	85 m		13 h	Lac Salé	GUY
Vendr.	22 Mars	Sera précisé sur le blog à J-2						9 h		BERNARD
Vendr.	22 Mars	Cairanne (84)	16 km	9 km	3 h	200 m	2	13 h 30	Le Pas du Débat, le village : Chapelles et oratoires	CHRISTINE
Dim.	24 Mars	St-Rémy La Galine (13)	50 km	12,5 km	5 h	750 m	4	8 h 30	Les Crêtes de Romanin (passages aériens)	CHRISTIANE ET SERGE
Mardi	26 Mars	Sera précisé sur le blog à J-2						9 h		ANDRE P.
Mercr.	27 Mars	Sceautres (07)	66 km	18 km	6 h 30	700 m	4	8 h 30	Neck basaltique de Sceautres St Pons	MARTINE
Vendr.	29 Mars	La séance du vendredi 29 mars 2019 est reportée au samedi 30 mars 2019								
Vendr.	29 Mars	Pas de randonnée, car le lendemain, c'est la journée départementale de la randonnée qui partira de Piolenc								

Jour	Dates	Départ	Nb km aller	Distance kms approx.	Durée heures approx.	Dénivelé mètres approx.	Niveau	Heure Départ	Informations complémentaires	Animateurs Animatrices	Page 6/6
Type randonnée	Lieu - département								Parcours et observations		
Vendr.	12 Avril	Fournès (30)	30 km	8 km	3 h	200 m	2	13 h 30	Les Fosses de Fournès	ANDRE	
Rando. Pédestre											
Dim.	14 Avril	Col de Vaux (26)	40 km	16 km	7 h	700 m	4	8 h 30	Autour du Toulourenc	ALAIN	
Rando. Pédestre											
Mardi	16 Avril	Sera précisé sur le blog à J-2						9 h		ANDRE P.	
Marche nordique											
Mercr.	17 Avril	Vénasque (84)	40 km	14 km	5 h	600 m	3	8 h 30	Fontaine de Ruth	ANDRE	
Rando. Pédestre											
Mercr.	17 Avril		km	km	h	m		h			
Rando. Santé											
Vendr.	19 Avril	Sera précisé sur le blog à J-2						9 h		PATRICK	
Marche nordique											
Vendr.	19 Avril	Séguret (84)	24 km	9 km	3 h	300 m	2	13 h 30	Derrière le Château, le village	CHRISTINE	
Rando. Pédestre											
Dim.	21 Avril	Pas de randonnée. Nous vous souhaitons une joyeuse Fête de Pâques									
Rando. Pédestre		Vacances scolaires du 7 au 22 Avril 2019 inclus									
Mardi	23 Avril	Sera précisé sur le blog à J-2						9 h		VINCENT	
Marche nordique											
Mercr.	24 Avril	Nyons (26)	43 km	16 km	5 h 30	700 m	4	8 h 30	La Montagne de Vaux	BARBARA	
Rando. Pédestre											
Vendr.	26 Avril	Sera précisé sur le blog à J-2						9 h		VINCENT	
Marche nordique											
Vendr.	26 Avril	X	km	km	h	m		h			
Rando. Pédestre											
Dim.	28 Avril	X	km	km	h	m		h			
Rando. Pédestre											
Mardi	30 Avril	Sera précisé sur le blog à J-2						9 h		DANIEL	
Marche nordique											
Mercr.	22 Mai	Mormoiron (84)									
Rando. Pédestre			43 km	km	h	m		h			
Rando. Santé			43 km	5 km	3 h	30 m		8 h 30	MARIE-FREDERIQUE		
		Rando-repas proposée par la R.P. ouverte à tous les adhérents de l'ARPO Possibilité de s'inscrire pour le repas uniquement pour les adhérents qui ne souhaitent pas participer à la Randonnée Pédestre. Plus amples informations suivront.									MARIE CLAIRE jpmccolline@sfr.fr et ROLAND