

- 08-janv MOYEN ST QUINIS 14K D700 J.CLAUDE
- 15-janv DIFFICILE MT CAUME par le Revest 14K D800 JACQUES
- 22-janv MOYEN PUGET VILLE ROQUEBARON 14K D300 J.CLAUDE
- 26-janv MOYEN CIRCUIT CASTEL DIAOU 13K D356 PAUL
- 29-janv DIFFICILE CIRCUIT de l'Entour Siou Blanc 19K D790 PAUL
- 05-févr DIFFICILE COUDON par Sollies ville 16K D700 JACQUES
- 12-févr DIFFICILE Les Roches blanches, la Croix des Maures 15K D340 J.LOUIS
- 19-févr PAS DE SORTIE
- 23-févr MOYEN SENTIER PAGNOL 11K D500 PAUL
- 26-févr DIFFICILE L ESPIGOULIER J.LOUIS
- 04-mars DIFFICILE BEOVEYRE Marseille Veyre 18K D800 JACQUES
- 11-mars MOYEN LE GARLABAN/TAOUUME Pas e Pagnol 15K D650 Paul
- 18-mars MOYEN BARRE DE CUERS 15K D600 Jacky et M.Claire
- 25-mars DIFFICILE DENT DE LA FOURCADE (COL DE L ESPIGOULIER) JEAN ET LOUIS ET ANDRE
- 01-avr MOYEN COL DE FAUGES 15K D520 PAUL
- 04-Avr MOYEN+ BORMES LES MIMOSAS les 3 cols 15 Kms D600 PAUL
- 08-avr MOYEN + LES 2 CHAPELLES 16K D500 PAUL
- 15-avr MOYEN COURONNE DE CHARLEMAGNE 13K D300 PAUL
- 22-avr DIFFICILE SORMIOU MORGIOU 18K D700 JACQUES
- 26-avr MOYEN LA GARLABAN LE TAOUUME 15K D650 PAUL
- 29-avr MOYEN COL DU LANDON 15K D600 Jacky/Mclaire
- 13-mai MOYEN Des Carmes AU petit Bressillon 13K D600 Jacky/Mclaire
- 17-mai MOYEN CHAPELLE ST MAXIME 11K D550 PAUL
- 20-mai DIFFICILE Ste Victoire par les pas du berger 18K D900 JACQUES
- 27-mai DIFFICILE CRETES DE L'OURBES 10K D1213 PAUL
- 03-juin DIFFICILE LIGNE DES CRETES 16K D680 PAUL
- 10-juin DIFFICILE CAP SICIE (sportif) 15K D700 Animateurs
- 17-juin MOYEN LE GROUPATIER 10K D300 J.CLAUDE
-

4 ème TRIMESTRE 2019

11/09	FACILE	GIENS EST	10KmsD300m	Jacques
18/09	MOYEN	DE L'ARGENTIERE à L'ESTAGNOL	14KmsD400	Jacky/M.Claire
25/09	DIFFICILE	LE PIC DE L'OURS	18KmsD600	Paul
02/10	MOYEN	JANAS /NOTRE DAME DU MAI	12 KmsD500	Alain
09/10	MOYEN	LA GARDOLLE à la PENNE sur HUVEAUNE	14KmsD600	Jacky/M .Claire
DIMANCHE 13/10	TOUR DU MONT PUGET		MOYEN	Paul
16/10	DIFFICILE	CIRCUIT DES OPPIDAS (Arc S/Argens)	20KmsD650	J.Claude
23/10	FACILE	DE RIBOUX AU COL DU FAUGE	15KmsD550	Paul
30/10	DIFFICILE	COLLOBRIERES/Circ des ménhirs de Lambert	15KmsD300	Michel
06/11	FACILE	AIX EN PROVENCE classique et élégante	15KmsD100	Jacques
13/11	MOYEN	CALANQUE D'EN VAU (de Cassis)	16KmsD400	Jacques
20/11	FACILE	STE ANASTASIE S/ISSOLE/SINQUINIS	9KmsD350	Paul
DIMANCHE 24/11	SENTIER PAGNOL PAR LA TREILLE		MOYEN	Paul
27/11	DIFFICILE	LA PENNE S/HUVEAUNE/MURAILLE CHINE mar vivo/7H45 Leclerc)	14KmsD800	Jacques (RV 7H30
04/12	MOYEN	Collobrières/croix st Anselme/chart verne	15KmsD400	J.Claude
11/12	MOYEN	PLATEAU DE SIOU BLANC	14KmsD500	Jacky/M.Claire
DIMANCHE 15/12	SOURCE DU CARAMY		MOYEN	PAUL
18/12	MOYEN	GEMENOS autour de la BERGERIE DE BRIGOU GRILLADES	13KmsD300	J.Claude PREVOIR

19 01 AU 21/01 2020 SEJOUR RAQUETTES A LOU RIOUCLAR (04)