

## Programme prévisionnel des randonnées mars & avril 2024

(L'effort physique à fournir lors d'une randonnée dépend de :  
l'état de forme physique, du rythme de marche, des conditions météo, et de l'indice IBP)  
l'indice IBP caractérise la difficulté du parcours (c'est un élément de comparaison entre rando)

### Mardi 5 mars 2024

La Celle : Crêtes de l'Amarron  
13 km / 650 m – niveau 3 (IBP = 69)

### Mardi 12 mars 2024

Marseille (calanques) : Cap Morgiou (à partir de Luminy)  
13 km / 600 m - niveau 3 (IBP = 70)

### Mardi 19 mars 2024

Aubagne : Garlaban  
15 km / 680 m – niveau 3 – (IBP = 70)

### Mardi 26 mars 2024

Le Tholonet : Lac Zola, lac du Bimont  
14 km / 400 m – niveau 3 (IBP = 57)

### Mardi 2 avril 2024

Signes : Siou Blanc, Limate, Valbelle  
17 km / 550 m – niveau 3 (IBP = 63)

### Mardi 9 avril 2024

Saint-Raphaël : Pic de l'Ours  
16 km / 400 m – niveau 3 (IBP = 62)

### Mardi 16 avril 2024

Pourrières : Mont Olympe, Rocher de Onze Heures  
16 km / 650 m – niveau 3 (IBP = 79)

### Mardi 23 avril 2024

Cuges les Pins : Col de l'Ange – Mont Cruvelier – Le Brigou  
13 km / 450 m – niveau 3 – (IBP = 65)

### Mardi 30 avril 2024

Roquebrussane : Vallons de Barros et de l'Infernet  
15 km / 330 m – niveau 3 (IBP = 50)