

MARINA RANDO

PROGRAMME DES RANDONNEES

Période du 01 février au 28 février 2025

F1 : facile - F2 : moyen - F2 : Jeudi Matin - F3 : sportif - RD : Rando Douce

*le covoiturage (0,30€ du km + autoroute), est donné à titre indicatif et sera ajusté par l'animateur en fonction du trajet réellement effectué et perçu en fin de trajet.

Lieu de rendez vous : **Parking Robinson** (arriver 10mn avant l'heure du départ)

Date	Niv	Lieu	Altitude Maxi	Lieu de départ	Trajet km	Type Rando	H départ	Dénivelé	Kms	Durée	Animateur(s)	Carte
L 03/02	F1	Estérel/Tour des Suières	430 m	Mandelieu/Aéromodélisme	-	circuit	8h30	350 m	14km	5h00	Jacques	3544ET
L 03/02	F2	Traversée de l'Estérel	454m	Le Trayas (train) 1/2j - St Raphael /	60km	circuit	7h30	750m	16km	6h00	Eric	3544ET
J 06/02	F2	Le Dramont	130 m	Camp Long	80km	circuit	8h00	130 m	8km	3h00	Jacques	3544ET
J 06/02	F3	Cime Gariglian	1266 m	Roquebrune Cap Martin	140 km	circuit	7h00	940 m	18 km	6h30	Michel	3742 OT
V 07/02	RD	forêt de raphèle	250m	Club canin roquebrunois	39 km	circuit	8h30	170	8kms	5h	Daniel (8€)	3543ET
L 10/02	F1	Collines du pays de Cabasse	330m	Cabasse	156km	circuit	8h30	300m	12km	5h00	Lionel	3544OT
L 10/02	F2	La Blachière	813m	l'Escarène	140km	circuit	7h00	760m	15km	5h30	Michel	3741ET
J 13/02	F3	La Madone d'Utelle	1178m	Cros d'Utelle	140km	circuit	7h00	1100m	13km	6h30	Eric	3641ET
L 17/02	F1	Les crêtes du Tanneron	486m	Tanneron	30km	circuit	8h30	460m	14km	6h00	Félix	3543 ET
L 17/02	F2	L'Estellier	1218m	Bouyon	116km	circuit	7h00	700m	14km	5h30	Michel	3642ET
J 20/02	F2	Barrage de Malpasset	100 m	1/2J -Fréjus / sortie autoR D7	58km	circuit	8h00	250 m	9,8km	3h00	Jacques	3544ET
J 20/02	F3	Le puy de Naouri	1024m	Tourettes sur loup	80km	circuit	7h00	950m	16km	6h00	Eric	3643ET
V 21/02	RD	Les Arcs/Argens Cabredon	164m	Parking de La Tournelle	106kms	circuit	8h30	150m	9kms	5h	Ginette	3544OT
L 24/02	F1	La colle du Rouet	404m	parking D47	86km	circuit	8h30	350m	11,5km	5h00	Alain	3544ET
L 24/02	F2	La Grau	406m	Sainte Claire	122km	circuit	7h00	740m	14km	5h30	Michel	3742OT
J 27/02	F3	Cime de Robion	1160m	Castellane	190km	A/R	7h00	900m	13km	6h00	Michel	3742OT
Vacances scolaires : du 08 au 23-02-2025												

Armando Jean-Claude

06 24 33 05 62

Engels Bernard

06 77 16 57 86

Parmentier Jacques

06 75 32 70 79

Chassard Joël

06 15 10 53 24

Fabert Liliane

06 63 48 65 32

Portal Daniel

06 85 83 65 71

Chatte Félix

06 27 50 39 58

Lanzo Walter

06 58 33 43 24

Ravet Lionel

06 14 59 18 92

Correia Grégory

06 68 16 42 34

Long Paul

06 67 62 95 18

Sagardia Michel

06 50 45 56 32

Curabé Geneviève

06 85 42 80 02

Masay Ginette

07 68 50 01 35

Torres Eric

06 07 57 51 34

De Palma Marc

06 72 59 97 68

Menchon Marité

06 80 54 82 76

Touboul Alain

06 60 85 19 00

F3	Mouton d'Anou	1078m	Gattières	100km	circuit	7h00	1000m	16km	6h00	Michel	3642ET
----	---------------	-------	-----------	-------	---------	------	-------	------	------	--------	--------

