

# MARINA RANDO

## PROGRAMME DES RANDONNEES

Période du 01 mars au 31 mars 2025

F1 : facile - F2 : moyen - F3 : Jeudi Matin - RD : Rando Dou

\*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	Lieu de départ	Trajet km	Type	H départ	Dénivelé	Kms	Durée	Animateur	Carte
L 03/03	F1	Baou des Blancs ou noirs (?)	810 m	Col de Vence/Coste Bérarde	89km	circuit	8h30	410 m	10km	4h30	Jacques	
L 03/03	F2	Le Vieriou	1395 m	Bézaudun les Alpes	140 km	A/R	7h00	700 m	14 km	6h00	Eric	3642 ET
J 06/03	F2	Pic de l'Ours	488 m	1/2j -Gare du Trayas	26km	circuit	8h00	480 m	11km	4h00	Jacques	3544ET
J 06/03	F3	Mont Vial	1540 m	Malaussène	150 km	circuit	7h00	1200m	14km	6h30	Eric	3641 ET
V 07/03	RD	Plaine de Coulet Redon	450m	Château du Rouet	90kms	circuit	8h30	160m	8,5kms	5h	Daniel	3543OT
		Forêt domaniale de la colle du Rouet +		Parking vallée de l'Endre	103km	1 circuit		270m	9,5km	5h00		3544 OT
L 10/03	F1	les gorges de Pennafort		Parking des Gorges de Pennafort	+ 14km	+ 1 A/R	8h30	+ 75m	+ 2,5km	+ 1h00	Félix	+ 3543 OT
L 10/03	F2	Belvédère de Rancoumas	1160 m	Trigance	192 km	circuit	7 h	750 m	16 km	6h00	Michel	3442 OT
J 13/03	F3	Traces de M.Pagnol	712m	Aubagne – La Treille	300km	circuit	6h30	700m	15km	6h00	Gregory	3245 ET
L 17/03	F1	La voie romaine de Figanières	520m	Figanières	120km	circuit	8h30	360m	11km	5h00	Lionel	3543OT
L 17/03	F2	Colle du Maçon	1417 m	Col du Pilon	60 km	circuit	7h30	760 m	13 km	5h30	Eric	3543 ET
J 20/03	F2	La Marbrière	920 m	1/2j -Grasse 5 / Tennis	50km	circuit	8h00	400 m	8km	3h00	Jacques	3643ET
J 20/03	F3	Roccassiera	1501 m	Engarvin via Coaraze	140 km	circuit	7h00	1100 m	15 km	6h00	Michel	3741 ET
V21/03	RD	Cap Taillat	12 m	Plage de L'Escalet	148 km	AR	8h 30	12 m	6 km	5h 30	Paul	3545 OT
L 24/03	F1	Mt Turney & San Peyre	160m	parking Robinson	0	circuit	8h30	262m	11km	4h30	Alain	3544 ET
L 24/03	F2	Cadières de Brandis	1550 m	Villars Brandis	210 km	circuit	7 h 00	760 m	12 km	6h00	Michel	3542 OT
J 27/03	F3	Montagne ste Victoire	1010m	Vauvenargues	275km	circuit	6h30	800m	15km	6h30	Gregory	3244 ET
L 31/03	F1	Caps Taillat et( Lardier) ?	150m	Ramatuelle (L'Escalet)	162km	circuit	8h30	375m	14,5km	6h00	Félix	3545 OT
L 31/03		Ribas de Bliauge	1290 m	Mons	110 km	circuit	7h30	650 m	15 km	6h00	Michel	3543 ET

*les randos de Greg sur inscriptions 12 places (son mini bus 7places + véhicules*

Armando Jean-Claude 06 24 33 05 62  
 Chassard Joël 06 15 10 53 24  
 Chatte Félix 06 27 50 39 58  
 Correia Grégory 06 68 16 42 34  
 Curabé Geneviève 06 85 42 80 02  
 De Palma Marc 06 72 59 97 68

Engels Bernard 06 77 16 57 86  
 Fabert Liliane 06 63 48 65 32  
 Lanzo Walter 06 58 33 43 24  
 Long Paul 06 67 62 95 18  
 Masay Ginette 07 68 50 01 35  
 Menchon Marité 06 80 54 82 76

Parmentier Jacques 06 75 32 70 79  
 Portal Daniel 06 85 83 65 7  
 Ravet Lionel 06 14 59 18 92  
 Sagardia Michel 06 50 45 56 32  
 Torres Eric 06 07 57 51 34  
 Touboul Alain 06 60 85 19 00