

Marina-Rando
Programme des Randonnées septembre
2019
du lundi 16/09/19 au lundi 30/09/19

F1: facile F2: moyen F3: sportif * 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 de départ)
 RD = randos douces - RF = randos faciles - RR = randos restos

dates	Niv	lieu / rando (avec altitude)	Parking départ Rando	trajet kms	Tarif	circ/ar	départ	Dénivelé	Kms	durée	animateur	carte	pli
L16/09	F1	Lacs Terre rouge 2493	Isola 2000	200	16.50 €	A/R	8h	447	6.4	4h15	Marcel	3640ET	D3
L16/09	F2	Lac de Tavel 2238	Isola 2000 balise 90a	228	19.00 €	A/R	7h	760	13	5h1/2	Gène	3640ET	D3
J19/09	F2	Piste de l'Apier	Auribeau 302	22	2.00 €	C	8h	350	10	3h	G/J	3543ET	-
J19/09	F3	Lac Long 2590	pont du Countet	184	15.50 €	A/R	6h1/2	1000	13	6h	Gène	3741OT	D3
V20/09	RF	Grotte de l'ermite 300	Roquebrune / Argens	72	7.50 €	A/R	9h	290	10	4h1/2	JC	3544OT	B10
L23/09	F1	Col du Bougnon 156	Roquebrune-Issambres	82	8.00 €	C	8h1/2	430	10	4h1/2	Daniel	3544ET	-
L23/09	F2	Circuit Conségudes 1217	Conségudes	136	12.00 €	C	7h	738	13.1	5h1/2	Yves	3642ET	B7
J26/09	F2	Baou Mourine 1075 journée	St Vallier chap St Jean	68	5.50 €	C	8h	520	11	4h	Jacques	3543ET	C2
J26/09	F3	Cime lacs d'Orgial 2647	col de la Lombarde	238	19.50 €	C	6h1/2	1100	16	7h	Catherine	3640ET	C3
L30/09	F1	Croix de Cabris 720	Cabris centre	40	3.00 €	C	8h1/2	290	14	4h1/2	Jacques	3543ET	D3
L30/09	-	séjour Allos / à prévoir	-			-	-	-	-			-	-

Armando Jean-Claude 06 24 33 05 62
 Cressens Catherine 06 69 74 69 39
 Curabé Geneviève 06 85 42 80 02
 Demeyere Annick 06 74 77 90 74

Engels Bernard 06 77 16 57 86
 Legall Yves 06 70 29 57 31
 Long Paul 06 67 62 95 18
 Masay Ginette 04 93 40 76 19
 Menchon Joseph 06 76 30 20 75

Menchon Marie-Thé 06 80 54 82 76 Parmentier
 Jacques 06 66 72 62 54
 Peirano Laurence 06 44 98 28 30
 Portal Daniel 06 85 83 65 71
 Rosi Marcel 06 65 06 16 00

Smania Francis 06 14 72 39 44
 Vaccari Jean (Baptiste) 06 31 68 81 01

vacances scolaires toutes zones

Marina-Rando
Programme des Randonnées octobre
2019
du jeudi 03/10/19 au jeudi 31/10/19

F1: facile F2: moyen F3: sportif * **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 de départ)
RD = randos douces - RF = randos faciles - RR = randos restos

dates	Niv	lieu / rando (avec altitude)	Parking départ Rando	trajet kms	Tarif	cir/ar	départ	Dénivelé	Kms	durée	animateur	carte	pli
J03/10	F2	Belluny 300	Tanneron chap St Cassien	58	5.00 €	C	8h	400	11	3h1/2	G/J	3543ET	F3
J03/10	F3	Brec d'Utelle 1604	Utelle	146	12.50 €	C	7h	1050	15	6h	Laurence	3741OT	JK1/2
V04/10	RF	Lac de Saint-Cassien 147	Estérets du lac	31	2.50 €	A/R	9h	200	12	4h1/2	JC	3543ET	-
L07/10	F1	Col de la Couillole 1710	St Ginié D28	160	14.00 €	C	8h	416	10	4h20	Marcel	3640OT	C5
L07/10	F2	circuit d'Amen 1359	pont des Roberts	240	20.00 €	C	7h	700	14	5h1/2	Gène	3540ET	I3
J10/10	F2	Perthus occidental 280	Agay mf Roussiveau	56	4.50 €	C	8h	350	8	3h	J	3544ET	B8
J10/10	F3	mont Mounier 2817	col de l'Espaul (Péaune)	222	18.50 €	A/R	6h1/2	1110	17	6h1/2	Gène	3640OT	C4
L14/10	F1	Bois de la Gaillarde 220	Les Issambres Cim	82	8.00 €	C	8h1/2	350	10	4h1/2	J	3544ET	D3
L14/10	F2	circuit Roquebilière 1159	Roquebilière	156	13.50 €	C	7h	849	13.5	6h	Yves	3741OT	G2
J17/10	F2	Pic d'Aurelle 320	Le Trayas / gare	26	2.00 €	C	8h	350	8	3h	J	3544ET	B10
J17/10	F3	cime du Diable 2685	st Grat balise 276	182	15.50 €	A/R	6h1/2	1100	13	6h	Catherine	3741OT	-
V18/10	RF	rocher des Monges 493	Théoule	10	1.00 €	C	9h	300	9	4h1/2	JC	3544ET	A10
L21/10	F1	Fontaines casseurs 390	Bagnols en forêt	78	7.00 €	C	8h30	460	11.5	5h	Daniel	3544ET	-
L21/10	F2	Bau de l'Arc 956	Cuébris	164	14.00 €	C	7h	764	11	5h1/2	Yves	3642ET	B6
J24/10	F2	Grand Duc 450	Mandelieu Rt Tanneron	-	-	C	8h	300	9	3h	J	3643ET	I1
J24/10	F3	mont Giraud 2638	St Dalmas Valdeblore	186	15.50 €	C	6h1/2	1000	15	6h1/2	Bernard	3641ET	B1
L28/10	F1	Bords du Jabron 1100	Chateaufieux	142	11.00 €	C	8h1/2	382	8	5h	Paul	3542OT	D6
L28/10	F2	circuit des Oppida 338	Les Arcs	96.6	10.00 €	C	7h	645	19.6	6h1/2	Yves	3544OT	-
J31/10	F2	Mt Aigre 450	Fréjus col Testanier	34	3.00 €	C	8h	250	8	2h1/2	GJ	3544ET	A6
J31/10	F3	hameau de Granille 1569	Bergue inférieur	222	20.50 €	C	7h	900	13.5	6h	Laurence	3841OT	F/G 3
		vacances scolaires toutes zones											

Armando Jean-Claude 06 24 33 05 62
Cressens Catherine 06 69 74 69 39
Curabé Geneviève 06 85 42 80 02
Demeyere Annick 06 74 77 90 74

Engels Bernard 06 77 16 57 86
Legall Yves 06 70 29 57 31
Long Paul 06 67 62 95 18
Masay Ginette 04 93 40 76 19
Menchon Joseph 06 76 30 20 75

Menchon Marie-Thé 06 80 54 82 76
Parmentier Jacques 06 66 72 62 54
Peirano Laurence 06 44 98 28 30
Portal Daniel 06 85 83 65 71
Rosi Marcel 06 65 06 16 00

Smania Francis 06 14 72 39 44
Vaccari Jean (Baptiste) 06 31 68 81 01

dates	Niv	lieu / rando (avec altitude)	Parking départ Rando	trajet kms	Tarif	circ/ar	départ	Dénivelé	Kms	durée	animateur	carte	pli
L04/1	F1	Cîme Cheiron Jérus 1778	Gréolières les neiges	100	9.50 €	C	8h	438	8.3	5h1/2	Marcel	3642ET	C4/5
L04/1	F2	cîme Penas/Codolis 1022	col de l'Orme	144	13.50 €	C	7h1/2	750	13	5h1/2	Gène	3741ET	C5
J07/1	F2	Pic de l'Ours 480	Le Trayas gare	26	2.00 €	C	8h	480	11	3h1/2	GJ	3544ET	B10
J07/1	F3	Melina 2207	col du Fa	208	17.50 €	A/R	6h30	1000	17	6h1/2	Gène	3540ET	L1
V08/1	R	Forêt des Enfants 311	RN7	40	3.00 €	C	9h	250	8	4h1/2	JC	3544ET	A6
L11/1	F1	Col du Clapier 1257	Caussole	72	5.50 €	C	8h1/2	261	13	5h1/2	Paul	3643ET	B1
L11/1	F2	tête Colle Basse 1228	Pélasque (hôtel Auda)	146	12.50 €	C	7h1/2	730	15.5	5h1/2	Marité	3741 OT	I2
J14/1	F2	Tour Suvères jour 425	MDL aéromodélisme	-	-	C	8h	510	15	4h	GJ	3544ET	A9
J14/1	F3	fort Vinaigre 2394	St Dalmas le Selvage	240	20.00 €	A/R	6h1/2	900	12	6h	Catherine	3639OT	E2
L18/1	F1	Pic Cap Roux 440	Estérèl P Maubois	36	3.00 €	C	8h1/2	460	10	4h1/2	J	3544ET	B10
L18/1	F2	les Miroirs 1200	Gréolières village	100	7.50 €	C	7h30	725	14.5	5h1/2	Marité	3642ET	C4
J21/1	F2	Saint Cézaire 490	le Tignet les Veyans	58	4.50 €	C	8h	350	11	3h1/2	GJ	3543ET	E2
J21/1	F3	pointe 4 cantons 1805	Bairols	154	13.50 €	C	6h1/2	1130	16.5	6h1/2	Bernard	3641OT	B3
L25/1	F1	Entraygues 239	Vieux Cagnet Maures	122	13.00 €	C	8h1/2	350	13.5	4h1/2	Daniel	3444OT	-
L25/1	F2	Bais Collet St André 708	Bonson	116	10.50 €	C	7h1/2	750	12	5h	Laurence	3642ET	B10
J28/1	F2	Lac St Cassien (no) 310	Montauroux	48	4.50 €	C	8h	300	11	3h	GJ	3543ET	I2
J28/1	F3	Mont Mangiabo 1821	col de Brouis	180	17.50 €	C	7h	1000	13	6h	"Grégory	3741ET	-
V29/1	R	notre dame Afrique 124	Théoule	10	1.00 €	C	9h	300	10	4h1/2	JC	3544ET	A10
L04/1	vacances scolaires toutes zones												

Armando Jean-Claude 06 24 05 62 Cressens
Catherine 06 69 74 69 39 Curabé
Geneviève 06 85 42 80 02 Demeyere
Annick 06 74 77 90 74

Engels Bernard 06 77 16 57 86
Legall Yves 06 70 29 57 31
Long Paul 06 67 62 95 18
Masay Ginette 04 93 40 76 19
Menchon Joseph 06 76 30 20 75

Menchon Marie-Thé 06 80 54 82 76 Parmentier
Jacques 06 66 72 62 54
Peirano Laurence 06 44 98 28 30
Portal Daniel 06 85 83 65 71
Rosi Marcel 06 65 06 16 00

Smania Francis 06 14 72 39 44
Vaccari Jean (Baptiste) 06 31 68 81 01

Marina-Rando
Programme des Randonnées décembre
2019

F1: facile F2: moyen F3: sportif * 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 de départ)
 RD = randos douces - RF = randos faciles - RR = randos restos

dates	Niv	lieu / rando (avec altitude)	Parking départ Rando	trajet kms	Tarif	cir/ar	départ	Dénivelé	Kms	durée	animateur	carte	pli
L02/12	F1	Baou des blancs 766	Coste Berarde Vence	70	7.00 €	C	8h1/2	251	8.9	3h	Marcel	3643ET	A3
L02/12	F2	circuit Tanneron 478	Tanneron village	26	2.00 €	C	7h1/2	615	15.6	5h1/2	Yves	3543ET	G/H3
J05/12	F2	Piste de l'Esquine 380	Fréjus col Testanier	34	3.00 €	C	8h	300	10	3	GJ	3544ET	A6
J05/12	F3	tête de la Lavina 1245	Touët de l'Escarène	122	11.50 €	C	7h	1000	19	6	Laurence	3741ET	D5/6
L09/12	F1	Baisse de Méou 775	Coaraze plan de linéa	130	12.00 €	C	8h1/2	420	10	5	Paul	3741ET	4C
L09/12	F2	Les Ferres 797	Les Ferres	126	11.00 €	C	7h1/2	650	14	5	Laurence	3642ET	C6
J12/12	F2	Mont Vinaigre 614	Fréjus pont Estérel	28	2.50 €	C	8h	435	12	3h1/2	GJ	3544ET	A7
J12/12	F3	cîme de Baudon 1264	Gorbio	128	12.50 €	C	7h	1000	14	6	"Grégory"	3742OT	-
V13/12	RF	maison ft cantonniers 419	col du Testanier	34	3.00 €	C	9h	240	9	4h1/2	JC	3544ET	A6
L16/12	F1	Bois d'Amon 682	Cabris D4	60	4.50 €	C	8h1/2	227	11.6	6h	Marcel	3543ET	E3
L16/12	F2	rando festive Estérel	Théoule	10	1.00 €	C	8h	650	14	5h1/2	Marité	3544ET	-
J19/12	F2	Les Malavettes 410	Fréjus mf Malpey	38	3.00 €	C	8h	350	12	3h1/2	GJ	3566ET	A6
J19/12	F3	rando festive Estérel	Théoule	10	1.00 €	C	8h	900	17	6h1/2	Marité	3544ET	-
		vacances scolaires toutes zones											

Armando Jean-Claude 06 24 33 05 62
 Cressens Catherine 06 69 74 69 39
 Curabé Geneviève 06 85 42 80 02
 Demeyere Annick 06 74 77 90 74

Engels Bernard 06 77 16 57 86
 Legall Yves 06 70 29 57 31
 Long Paul 06 67 62 95 18
 Masay Ginette 04 93 40 76 19
 Menchon Joseph 06 76 30 20 75

Menchon Marie-Thé 06 80 54 82 76 Parmentier
 Jacques 06 66 72 62 54
 Peirano Laurence 06 44 98 28 30
 Portal Daniel 06 85 83 65 71
 Rosi Marcel 06 65 06 16 00

Smania Francis 06 14 72 39 44
 Vaccari Jean (Baptiste) 06 31 68 81 01