

Marina-Rando

Programme des Randonnées Janvier 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)

Janvier	Niv	lieu / rando (avec altitude)	Parking départ Rando	trajet kms	Tarif	circ ou ar	départ	Dénivelé	Kms	durée	animateur	carte	pli
J - 03	F2	Plages et chateaux (110m)	Robinson	néant	- €	circuit	8h	290m	9,5kms	3h	J/A/G	3643ET	J1
J - 03	F3	Plateau de Calern (1270m)	Cipières	92	7,00 €	circuit	7h	900m	22kms	7h	Laurence	3642ET	CD4
L - 07	F1	Mt Vinaigre (614m) rando festive	MF du Malpay	38	3,00 €	circuit	8h30	324m	10,35kms	4h35	Marcel	3544ET	A6/7
L - 07	F2	Estérel rando festive I (432m)	Col de Belle Barbe	58	4,50 €	circuit	7h30	500m	19kms	5h30	Yves	3544ET	B/9
J - 10	F2	La louve (385m)	MF Malpey	58	4,50 €	circuit	8H	250m	10kms	3h	J/A/G	3544ET	A6
J - 10	F3	Tour de Briasq (1140m)	Escragnoles	104	8,00 €	circuit	7h30	880m	20kms	6H	Catherine	3543ET	C2
L - 14	F1	Sommet de la Flûte (340m)	Roquebrune / Argens	80	8,00 €	circuit	8h30	380m	12kms	5h	Paul	3544ET	C/2
L - 14	F2	Notre Dame de Laghet (870m)	La Turbie ou Drap	108	11,00 €	circuit	7h30	650m	17kms	5h30	Laurence	3742OT	CD5/7
J - 17	F2	Perthus Occidental (260m)	MF Roussiveau	58	4,50 €	circuit	8h	350m	8kms	3h	Jacques	3544ET	B8
J - 17	F3	Cime Gariglian (1266 m)	Gorbio	134	13,00 €	circuit	7h	1110m	14kms	6h30	Gène	3742OT	B8
J - 17	RD	Col de Théoule (123m)	Pointe de l'Esquillon	10	1,00 €	a/r	9h	70m	4kms	2h30	Marité	3544ET	B11
L - 21	F1	Cap Ferrat (100m)	Plage des Marinières	98	9,00 €	circuit	8h30	300m	14kms	4h30	Daniel	3742OT	D/5
L - 21	F2	Forêt du Paillon (769)	L'Escarène	120	11,50 €	circuit	7h30	729m	12,4kms	5h15	Yves	3741ET	D/5
J - 24	F2	Mt St Martin (1/2 journée)	Le Tremblant	10	1,00 €	circuit	8h			4h	A/G	3544ET	B10
J - 24	F3	Mont Brune (1518m)	Pierrefeu	144	12,50 €	a/r	7h	1150m	18kms	7h	Jack	3642ET	A7
L - 28	F1	Pic d'Aurelle	Gare du Trayas 325m				8h30	410m		4h30	Ginette M	3543ET	F3
L - 28	F2	Roches fille d'Isnard (480m)	Château Rouet	84	8,50 €	circuit	7h30	650m	16kms	5h30	Marité	3544OT	A10
J - 31	F2	Le Dramont (127m)	Camp Long	56	6,00 €	circuit	8h	300m	6kms	3h	Jacques	3544ET	C8
J - 31	F3	Bau de l'Arc (964m)	Roquestéron	160	13,50 €	circuit	7h	869m	12,5kms	5h75	Yves	3642ET	B/6
	vacances scolaires toutes zones												

Armando Jean-Claude 06 24 33 05 62
 Charrondière Jack 06 16 77 50 85
 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