

# MARINA RANDO

## PROGRAMME DES RANDONNEES

Période du 16 septembre au 30 septembre 2024

**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 16/09	F1	Plateau de Cavillone	1030m	Gourdon/P entrée village	58km	circuit	8h30	400m	9,5km	4h30	Jacques	3643ET
L 16/09	F2	Lacs Balaour et Cabret	2492m	Notre Dame Fenestre	198km	circuit	7h00	700m	15km	5h30	Eric	3741OT
J 19/09	F2	Tanneron St Cassien 1/2j	245m	chapelle Saint Cassien	40km	Circuit	8h00	245m	7km	3h00	Monique	3543ET
J 19/09	F3	cime Rougnouse de la Guercha	2693m	sanctuaire santa Anna Di vinadio (Italie)	250km	circuit	6h30	1000m	15km	8h00	Grégory	3640ET
L 23/09	F1	Le Castellaras de Thorenc	1400m	Lac de Thorenc	120km	circuit	8h30	350m	9km	4h30	Lionel	3542ET
L 23/09	F2	Lac Autier	2280m	Pont du Countet	188km	circuit	7h00	650m	9km	5h30	Michel	3640 ET
J 26/09	F3	Cime ouest de l'Agnel	2852m	Casterino	260km	A/R	6h30	1200m	15km	7h00	Grégory	3841OT
V 27/09	RD	Trans en Provence	140 m	ancienne gare	100km	circuit	8h30	150 m	8km	5 h00	Ginette	3544OT
L 30/09	F1	Mandelieu/Théoule	50m	parking Robinson	0	A/R	8H30	50m	10km	5h00	Alain	3544ET
L 30/09	F2	Sentier Blanc Martel	787m	Point Sublime Rougon ? (À confirmer)	214km	A/R	7h00	680m	13km	5h30	Eric	3442 ET

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  
 Giordanengo Monique 07 82 84 67 56  
 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 71  
 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