

MARINA RANDO

PROGRAMME DES RANDONNEES

Période du 01 octobre au 31 octobre 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
J 03/10	F2	1/2 J- La Marbrière	920m	Grasse 500/Tennis	50km	circuit	8h00	400m	8km	3h00	Jacques	3643ET
J 03/10	F3	Cime de la Lombarde	2800m	Isola 2000	240km	circuit	6h30	950m	12km	7h00	Grégory	3640ET
L 07/10	F1	Croix des gardes	150m	Parking Buffon	20km	circuit	8h30	250m	10km	5h00	Alain	3543ET
L 07/10	F2	Lacs de Frémamorte	2393m	Parking Salèze	196km	A/R	7h00	750m	15km	5h30	Joël	3741OT
J 10/10	F3	Mont des Merveilles	2684m	Pont du Countet	188km	A/R	6h30	1015m	9km	6h30	Michel	3741OT
V 11/10	RD	Chemin de l'Apié	235m	Le Tignet	44km	Circuit	8h30	199m	9,5km	5h00	Paul	3543 ET
L 14/10	F1	Le Bruguet et la Brague	260m	vaubonne (parking près des Arts)	40km	Circuit	8h30	260m	13,5km	5h00	Félix	3643 ET
L 14/10	F2	Le Conquet	1776m	57 51 34	184km	Circuit	7h00	760m	14km	6h00	Michel	3741OT
J 17/10	F2	Roquebrune Hermite 1/2j		Parking Cimetièrre	77 km	circuit	8h00	226 m	10 km	3h45	Monique	3544OT
J 17/10	F3	Cime plate (St Dalmas)	2770m	plateau de Sestrière	245km	circuit	6h30	900m	15km	7h00	Grégory	3639OT
L 21/10	F1	Crête de la Revère	700m	Fort de la Revère	120km	circuit	8h30	300m	12,5km	4h30	Lionel	3742OT
L 21/10	F2	Pont des Tuves	500m	Pont de Siagne	44km	circuit	7h00	685m	12,5km	5h00	Bernard	3543ET
J 24/10	F3	Pic de Chamatte	1879m	Vergon – col Toute Aures	200km	circuit	6h30	870m	15km	7h00	Gregory	3541OT
V 25/10	RD	Cascade de Lendre	100m	piste des corbières	94km	circuit	8h30	120 m	10km	5h00	Daniel	3544ET
L 28/10	F1	Sommet Castel Diaou	390m	Les Arcs	106km	Circuit	8h30	390m	12,2km	5h00	Félix	3544 OT
L 28/10	F2	Baisse de Cangelard	1250m	Lantosque	150km	circuit	7h00	750m	13km	5h30	Eric	3741OT
J 31/10	F2	1/2 J Le Dramont	130m	Camp Long	80km	circuit	8h00	130m	8km	3h00	Jacques	3544ET
J 31/10	F3	Le Teillon	1893m	La Garde (04 Verdon)	155km	circuit	7h00	1035m	11km	6h00	Michel	3542OT
Vacances du 19/10 au 03/11/24												

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

Giordanengo Monique

07 82 84 67 56

Ravet Lionel

06 14 59 18 92

Correia Grégory

06 68 16 42 34

Lanzo Walter

06 58 33 43 24

Sagardia Michel

06 50 45 56 32

Curabé Geneviève

06 85 42 80 02

Long Paul

06 67 62 95 18

Torres Eric

06 07 57 51 34

De Palma Marc

06 72 59 97 68

Masay Ginette

07 68 50 01 35

Touboul Alain

06 60 85 19 00

Menchon Marité

06 80 54 82 76