

# MARINA RANDO

## PROGRAMME DES RANDONNEES

Période du 01 avril au 30 avril 2025

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 03/04	F2	Cap Roux	452m	Anthéor St Barthelemy	60km	circuit	8h00	500m	7km	3h30	Félix	3544ET
J 03/04	F3	Mont Mulacié	1326m	Col de Castillon	160km	A/R	7h00	900m	12km	6h30	Michel	3742OT
V 04/04	RD	Cap Taillat	12 m	Plage de L'Escalet	148 km	AR	8h 30	12 m	6 km	5h 30	Paul	3545 OT
L 07/04	F1	Les Idoles (pique nique)	1266m	Courmes	84km	A/R	8h30	415m	11km	5h00	Jacques	3643ET
L 07/04	F2	Idoles/Puy de Tourettes	1266m	Courmes	80km	circuit	7h30	650m	12km	5h00	Eric	3643ET
L 7/04	F3	Idoles/Pic Courmettes	1266m	Courmes	80km	circuit	7h00	750m	14km	5h30	Michel	3643ET
L 07/04	RD	Idoles	940m	Saint Barnabé	98km	circuit	8h30	85m	6,3km	4h00	Paul	3643ET
J 10/04	F3	Mont Vial	1531m	Malausssène	140km	circuit	7h00	1280m	17km	7h00	Eric	3642ET
L 14/04	F1	Draguignan Le Malmont	600m	Parking du Malmont	120km	circuit	8h30	300m	10km	5h30	Lionel	3543OT
L 14/04	F2	Sentier blanc Martel	766m	Point Sublime	214km	A/R	7h00	680m	13km	6h00	Eric	3442ET
J 17/04	F2	Théoule-le Trayas (jour)		port /*retour bus possible	10 km	circuit	8h00	430*/560	15km	6h00	Jacques	3544ET
J 17/04	F3	Circuit d'Amirat	1228m	Gars	178km	circuit	7h00	900m	18km	6h00	Eric	3542ET
V 18/04	RD	Pt. Des Tuves par Tournon	183 m	Tournon - St Cézaire	58 km	circuit	8h30	172 m	9,3 km	5h30	Paul	3543 ET
L 21/04	F1	Lundi de Pâques										
L 21/04	F2	Lundi de Pâques										
J 24/04	F3	Col de Baratus	1277m	Briançonnet	162km	circuit	7h00	1032m	15km	6h00	Michel	3542ET
L28/04	F1	Rastel d'Agay	250m	parking du TOGO	50km	circuit	8h30	400m	9km	4h30	Alain	3544ET
L 28/04	F2	Cavillone/ Colle Rougiès	1250m	Gourdon	68km	circuit	7h00	600m	14km	5h30	Eric	3544ET

Armando Jean-Claude  
Chassard Joël  
Chatte Félix  
Correia Grégory  
Curabé Geneviève  
De Palma Marc

06 24 33 05 62  
06 15 10 53 24  
06 27 50 39 58  
06 68 16 42 34  
06 85 42 80 02  
06 72 59 97 68

Engels Bernard  
Fabert Liliane  
Lanzo Walter  
Long Paul  
Masay Ginette  
Menchon Marité

06 77 16 57 86  
06 63 48 65 32  
06 58 33 43 24  
06 67 62 95 18  
07 68 50 01 35  
06 80 54 82 76

Parmentier Jacques  
Portal Daniel  
Ravet Lionel  
Sagardia Michel  
Torres Eric  
Touboul Alain

06 75 32 70 79  
06 85 83 65 71  
06 14 59 18 92  
06 50 45 56 32  
06 07 57 51 34  
06 60 85 19 00

RD	Les Arcs Tournavelle	186m	Parking de la Tournavelle	106km	circuit	8h30	220m	10km	5h30	Ginette	3544ET
----	----------------------	------	---------------------------	-------	---------	------	------	------	------	---------	--------