

MARINA RANDO

PROGRAMME DES RANDONNEES

Période du 01 mai au 31 mai 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 01/05	F2	Férié										
J 01/05	F3	Férié										
V 02/05	RD	Dolmen de L'agriotier	300m	Saint Aygulf	78 km	circuit	8h30	200 m	8km	5h00	Daniel	3544ET
L 05/05	F1	Gorges de la Siagne	490m	Saint Cézaire	60km	circuit	8h30	400m	12km	5h00	Félix	3543ET
L 05/05	F2	Gorges du Blavet	416m	Bagnols en Forêt	80km	circuit	7h30	600m	14km	5h30	Eric	3544ET
J 08/05	F3	Pointe de Seranton	1836m	Clans	160km	A/R	7h00	1151m	14km	6h00	Michel	3641ET
L 12/05	F1	Roquebrune les 2 frères	250m	park PD, chemin la roquette	73km	circuit	8h30	234m	8,6km	4h00	Alain	3544OT
L 12/05	F2	Pensier Occidental	1617m	Saint Auban	148km	circuit	7h00	700m	12km	5h30	Michel	3542ET
J 15/05	F2	Grand Duc	400m	Mandelieu Capitou	0	A/R	8h00	410m	9,5km	4h00	Félix	3643ET
J 15/05	F3	Le mont Chiran	1905m	Blieux (04)	205km	circuit	6h30	950m	15km	6h00	Grégory	3442 OT
V 16/05	RD	Cascade Pierrepond		MonFerrant (rando resto)	138km	circuit	8h30	244m	4k800	2h30	Paul	3543OT
L 19/05	F1	Oppidum de la Malle	1200m	Grasse / Col du Pilon	68km	circuit	8h30	450m	10 km	4h30	Jacques	3543ET
L 19/05	F2	Baisse de Clari	1855m	Pierlas	190km	circuit	7h00	800m	17km	6h30	Michel	3640OT
J 22/05	F3	Pic de Fourneby	1637m	Col de Bleine	120km	A/R	7h	900m	14km	6h00	Eric	3542ET
L 26/05	F1	Montagne de Thiez	1550m	Canaux (pivoines)	90km	circuit	8h30	500m	11km	6h00	Lionel	3543ET
L 26/05	F2	Circuit des pivoines	1759m	Gréolières 1400	112km	circuit	7h00	600m	12km	5h30	Michel	3542ET
J 29/05	F2	Ascension										
J 29/05	F3	Ascension										
V 30/05	RD	La Ripisylve	100m	Pont de L Endre	94 kms	Circuit	8h30	75 m	9km	5h30	Ginette	3544ET

vacances scolaires:29/05 au 01/06

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 06 85 83 65 73
06 14 59 18 92
06 50 45 56 32
06 07 57 51 34
06 60 85 19 00