

MARINA RANDO

F1 : facile F2 : moyen F3 : sportif

PROGRAMME DES RANDONNES

Période du 03 janvier au 31 janvier 2023

*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),

- RF = randos faciles – RR = randos restos

	Niv	Lieu / rando (avec altitude)	Parking départ Rando	Trajet kms	Tarif	Circ / Ar	Départ	Dénivelé	Kms	Durée	Animateur	Carte	Pli
J 05/01	F2	Plages et Châteaux (110)	Parking Robinson	0	- €	circuit	8h00	290m	10km	3h30	Jacques (et Mireille)	3643ET	J1
J 05/01	F3	Les hauts Cavalaire	Cogolin	180km	17,50 €	circuit	7h00	810m	19km	5h30	Catherine	3545OT	
V 06/01	RF	Barrage de Malpasset (140m)	Fréjus /D7	58km	6,00 €	circuit	8h30	140m	6km	5h00	Marcel	ET3544	A5
L 09/01	F1	Roquebrune Chemin des Crèches	Cap Martin	130km	22,00 €	circuit	8h30	250m	9km	5h30	Paul	3742OT	B9
L 09/01	F2	Circuit du Dramont (rando festive)PI	Plage du débarqu Dramont	54km	4,00 €	circuit	8h00	Voir visualisation des randos			Bernard E		
J 12/01	F2	La Louve (385)	Estérel / MF Malpey	36km	3,00 €	circuit	8h00	250m	10km	3h00	Ginette	3544ET	A6
J 12/01	F3	Collet St André(757m)	Le plan du Var	100km	7,50 €	A/R	7h30	900m	11km	5h00	Michel	3641OT	
L 16/01	F1	Estérel / Pic d'Aurette (325)	Le Trayas / Gare	26km	2,00 €	circuit	8h30	490m	8,5km	4h00	Jacques	3544ET	B10
L 16/01	F2	Tête de Chien (550m)	Cap d'Ail	125km	13,00 €	circuit	7h00	600m	9km	5h30	Michel	3742OT	
J 19/01	F2	Pic d'Aurette (325)	Le Trayas / Gare	26km	2,00 €	circuit	8h00	345m	8,5km	3h00	Jacques	3544ET	B10
J 19/01	F3	Mt Vinaigre. <u>Rando Festive</u>	Col du Testanier	36	3,00 €	circ	8h	850	15	5h	Bernard E		
V 20/01	RF	Lac des Ecureuils (90m)	UTM X 327,5 / Y 4813,8 6 Anav Col Belle Barbe	56km	4,50 €	AR	8h30	80m	8km	5h00	Marcel	ET3544	B9
L 23/01	F1	Circuit du Castellet	St Jeannet	82km	8,00 €	circuit	8h30	450m	10km	5h00	Lionel	3643ET	
L 23 01	F2	Baisse de Thiery (970m)	Touët sur Var	168km	15,00 €	Circuit	7h00	760m	10km	5h30	Michel	3641OT	
J 26/01	F2	Perthus Occidental (280m)	Agay / MF du Roussivau	56km	4,50 €	circuit	8h00	450m	12km	4h00	Corinne	3544ET	
J 26/01	F3	Traversée de l'Estérel d'Anthéor	Gare de Théoule – 3€10	6km	0,50 €	circuit	7h40	1060m	19km	7h00	Bernard E	3544ET	
L 30/01	F1	Bois d'Amont	St Cézaire	70km	5,50 €	circuit	8h30	226m	8km	4h00	Ginette	3443 ET	
L 30/01	F2	Cime de Garaglian (1108m)	Gorbio	140km	14,00 €	circuit	7h00	750m	11km	5h30	Corinne	3742OT	

Armando Jean Claude 06 24 33 05 62
 Correia Grégory 06 68 16 42 34
 Curabé Geneviève 06 85 42 80 02
 Demeyère Annick 06 74 77 90 74
 De Palma Marc 06 72 59 97 68
 Cressens Catherine 06 69 74 69 39

Engels Bernard 06 77 16 57 86
 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
 Pellegrin Corinne 06 59 91 98 69

Portal Daniel 06 85 83 65 71
 Ravet Lionel 06 14 59 18 92
 Rosi Marcel 06 65 06 16 00
 Sagardia Michel 06 50 45 56 32
 Smania Francis 06 14 72 39 44
 Vaccari J. Baptiste 06 31 68 81 01

Lanzo Walter : 06 58 33 43 24

