

# MARINA RANDO

## PROGRAMME DES RANDONNEES

Période du 01 janvier au 31 janvier 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
L 06/01	F1	rando festive <b>Annulée</b>		à déterminer: Fiagarette ou la rague ou plage du château								
L 06/01	F2	rando festive <b>Annulée</b>	127m	Le Dramont	80km	circuit	8h00	550m	10km	5h00	Bernard	3544T
J 09/01	F2	La Louve	385 m	1/2j - Estérel/MF Malpey	38km	circuit	8h00	250 m	10km	3h00	Jacques	3544ET
J 09/01	F3	Marsaou	544 m	Pont Saint Jean	12km	circuit	8h00	850 m	17 km	6h00	Eric	3544 ET
V 10/01	RD	La colle/loup, <b>Annulée</b>		La colle/loup	6,50 €	AR	8h30	150m	11,5km	5h30	Paul	
L 13/01	F1	rando festive		à déterminer: Fiagarette ou la rague ou plage du château								
L 13/01	F2	rando festive	127m	Le Dramont	80km	circuit	8h00	550m	10km	5h00	Bernard	3544T
J 16/01	F3	Cime Gariglian	1266 m	Gorbio	140 km	circuit	7h00	940 m	18 km	6h30	Michel	3742 OT
L 20/01	F1	Bonnet du Ca <b>Annulée</b>	380m	Estérel/MF Malpey	36km	circuit	8h30	310m	11km	5h00	Lionel	3544ET
L 20/01	F2	Mont Macon <b>Annulée</b>	806 m	Tourettes-Levens	104 km	circuit	7h00	680 m	12 km	5h30	Eric	3742 OT
J 23/01	F2	Estérel/Les R <b>Annulée</b>	400 m	1/2J -Estérel / MF Malpey	38km	circuit	8h00	280 m	10km	3h00	Jacques	3544ET
J 23/01	F3	Le haut montet	1335 m	Gourdon	54km	circuit	7h00	900m	21km	7h30	Eric	3543 ET
V 24/01	RD	esterel	100m	Théoule		circuit	8h30	200m	8km	5h00	Ginette	3544ET
L 27/01	F1	Rastel d'Agay	250m	parking TOGO	50km	circuit	8h30	325m	9km	5h00	Alain	3544ET
L 27/01	F2	Cap Camarat (Ramatuella)	112 m	Plage de l'Escalet	162km	A/R	7h00	500 m	12 km	5h30	Michel	3545 OT
J 30/01	F3	Les Mourres	477 m	Plan de la Tour	140 km	circuit	7h00	830 m	20 km	7h00	Michel	3544 OT
J 30/01	F2	Estérel/Les Roches Noires	400 m	1/2J -Estérel / MF Malpey	38km	circuit	8h00	280 m	10km	3h00	Jacques	3544ET
<b>Greg Absent en Janvier Février mais selon enneigement, proposition mini séjour raquettes (F3 : 3 jours 2nuits à La Colle Saint Michel)</b>												
<b>Félix absent du 03/01 au 11/02/2025</b>												

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  
 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

L 13/01	F2	Mont OURS	1233m	Sainte Agnès	148 km	circuit	7h00	730 m	12 km	5h30	Michel	3741 ET
---------	----	-----------	-------	--------------	--------	---------	------	-------	-------	------	--------	---------