

MARINA RANDO

PROGRAMME DES RANDONNEES

Période du 02 mars au 30 mars 2026

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 02/03	F1	Dent de l'Ours	390 m	gare du Trayas (contrebas)	26 km	circuit	8h30	440 m	9,7 km	4h00	Jacques	3544ET
L 02/03	F2	Rastel	804m	Peillon	130km	circuit	7h00	700m	14km	5h30	Michel	3741ET
J 05/03	F2	1/2J Lac de l'Avellan	350m	Esterel MF Malpey	44km	circuit	8h00	220m	8,5km	3h00	Alain	3544ET
J 05/03	F3	Le Grammondo	1378m	Col de Castillon	152km	circuit	7h00	1090m	16,5km	6h30	Eric	3741ET
V 06/03	RD	Tour de Pey Subert	1100 m	Coursegoules	106 km	boucle	8h30	175 m	9 km	5h00	Paul	3642ET
L 09/03	F1	Le Bar sur Loup/ Aqueduc	530 m	le Bar sur Loup	54 km	circuit	8h30	390 m	9,5 km	5h00	Lionel	3643ET
L 09/03	F2	Cime des Colettes	1512m	Toudon	140km	circuit	7h00	650m	11km	5h30	Eric	3642ET
J 12/03	F3	Mont Mangiabo	1821m	Col de Brouis	180km	circuit	7h00	1100m	13km	6h00	Michel	3741ET
V 13/03	RD	Bain d' hiver	0 m	Plage de la Raguette	0 km	Bain	10H30	0 m	0 km	2h00	Paul	
L 16/03	F1	Le trou de Gournier	120m	parking de D47 –La Motte	88km	circuit	8h30	75m	10km	5h00	Alain	3544ET
L 16/03	F2	La Grau	406m	Ste Claire	122km	circuit	7h00	740m	14km	5h30	Michel	3742OT
J 19/03	F2	La Marbrière	920 m	Grasse 500 / tennis	50 km	circuit	8h00	400 m	8 km	3h00	Jacques	3643ET
J 19/03	F3	Mont Lion	1050m	Gilette	120km	circuit	7h00	971m	14km	6h00	Eric	3642ET
V 20/03	RD	Chemin des crêtes	300m	Chemin de Frantroussière Les Arcs	106kms	circuit	8h30	170m	9km	5h00	Daniel	3544OT
L 23/03	F1	Mont Macaron	807m	Col de Chateauneuf de Contes	170km	circuit	8h30	305m	9,5km	4h00	Félix	3742OT
L 23/03	F2	Cascade de la Platrière	1181m	Soleihas	150km	circuit	7h00	750m	14km	5h30	Eric	3542ET
J 26/03	F3	Pré Chauvin	1710m	Chasteuil	200km	circuit	6h30	1100m	17km	7h00	Gregory	3542OT
L 30/03	F1	Lac de Carcès	328m	Parking espace communal Le coude	170km	circuit	8h30	328m	14km	5h00	Félix	3742OT
L 30/03	F2	Brèche Saint Martin	1150m	Sallagriffon	180km	circuit	7h00	750m	12km	5h30	Michel	3542ET

Armando Jean-Claude

06 24 33 05 62

Engels Bernard

06 77 16 57 86

Portal Daniel

06 85 83 65 71

Chassard Joël

06 15 10 53 24

Lanzo Walter

06 58 33 43 24

Ravet Lionel

06 14 59 18 92

Chatte Félix

06 27 50 39 58

Long Paul

06 67 62 95 18

Sagardia Michel

06 50 45 56 32

Correia Grégory

06 68 16 42 34

Masay Ginette

07 68 50 01 35

Torres Eric

06 07 57 51 34

Curabé Geneviève

06 85 42 80 02

Menchon Marité

06 80 54 82 76

Touboul Alain

06 60 85 19 00

De Palma Marc

06 72 59 97 68

Parmentier Jacques

06 75 32 70 79

Gorges du Blavet	264m	parking sur D47	90km	circuit	8h30	250m	10km	5h00	Lionel	3543OT
La Grau	406m	Ste Claire	122km	circuit	7h00	740m	14km	5h30	Michel	3742OT

La Bolline	1605m	Rimplas	180km	circuit	7h00	800m	11km	5h30	Michel	3641ET
------------	-------	---------	-------	---------	------	------	------	------	--------	--------