

MARINA RANDO

PROGRAMME DES RANDONNEES

Période du 16 septembre au 30 septembre 2024

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 16/09 | F1 | Plateau de Cavillone | 1030m | Gourdon/P entrée village | 58km | circuit | 8h30 | 400m | 9,5km | 4h30 | Jacques | 3643ET |
| L 16/09 | F2 | Lacs Balaour et Cabret | 2492m | Notre Dame Fenestre | 198km | circuit | 7h00 | 700m | 15km | 5h30 | Eric | 3741OT |
| J 19/09 | F2 | Tanneron St Cassien 1/2j | 245m | chapelle Saint Cassien | 40km | Circuit | 8h00 | 245m | 7km | 3h00 | Monique | 3543ET |
| J 19/09 | F3 | cime Rougnouse de la Guercha | 2693m | sanctuaire santa Anna Di vinadio (Italie) | 250km | circuit | 6h30 | 1000m | 15km | 8h00 | Grégory | 3640ET |
| L 23/09 | F1 | Le Castellaras de Thorenc | 1400m | Lac de Thorenc | 120km | circuit | 8h30 | 350m | 9km | 4h30 | Lionel | 3542ET |
| L 23/09 | F2 | Lac Autier | 2280m | Pont du Countet | 188km | circuit | 7h00 | 650m | 9km | 5h30 | Michel | 3640 ET |
| J 26/09 | F3 | Cime ouest de l'Agnel | 2852m | Casterino | 260km | A/R | 6h30 | 1200m | 15km | 7h00 | Grégory | 3841OT |
| V 27/09 | RD | Trans en Provence | 140 m | ancienne gare | 100km | circuit | 8h30 | 150 m | 8km | 5 h00 | Ginette | 3544OT |
| L 30/09 | F1 | Mandelieu/Théoule | 50m | parking Robinson | 0 | A/R | 8H30 | 50m | 10km | 5h00 | Alain | 3544ET |
| L 30/09 | F2 | Sentier Blanc Martel | 787m | Point Sublime Rougon ? (À confirmer) | 214km | A/R | 7h00 | 680m | 13km | 5h30 | Eric | 3442 ET |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |

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
 Giordanengo Monique 07 82 84 67 56
 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