

# MARINA RANDO

## PROGRAMME DES RANDONNEES

Période du 01 décembre au 31 décembre 2024

F1 : facile - F2 : moyen - F3 : Jeudi Matin - 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 02/12	F1	Lac de St Cassien	148m	Les Esterets Park D37	28 km	Circuit	8h30	300 m	11 km	5h	Jacques	3543ET
L 02/12	F2	Grand Braus	1332m	Lucéram	130km	circuit	7h00	740m	12km	5h30	Michel	3741ET
J 05/12	F3	Cap Lardier/Taillat	165m	Plage de l'Escalet	164km	circuit	7h00	600m	18km	6h00	Michel	3545OT
L 09/12	F1	La Valmasque	160m	Parking jeux d'enfants	28km	circuit	8h30	200m	12km	5h00	Félix	3643 OT
L 09/12	F2	Le Rocher et les 3 Croix	409m	Roquebrune sur Argens	80 km	A/R	7h30	600m	12 km	5h30	Michel S	3544OT
J 12/12	F2	1/2 j Mt Aigre (pot ?)	450m	Estérel / Col du Testanier	35km	circuit	8h00	250m	8km	3h00	Jacques	3544ET
V 13/12	F3	La Fornia/ Tête de Chien	643m	Cap d'Ail	122km	circuit	7h00	950m	16km	6h30	Michel	3742OT
V 13/12	RD	Dolmen les Issambres	100m	Chemin la Gaillarde/D8	90km	circuit	8h30	200m	8,5km	5h00	Daniel	3544ET
L 16/12	F1	Tarradeau	65m	Tour de Taradel	10km	circuit	8h30	220m	9,5km	5h00	Lionel	3544OT
L 16/12	F2	Mouton d'Anou	1078m	St Jeannet (10€)	100km	A/R	7h	750m	15km	6h	Michel S	3643ET
J 19/12	F3	Rando Festive	600m	virée dans l'Estérel		circuit	8h00	750m	12km	5h00	Joël/Eric	3544ET
V 20/12	RD	Dans le bois d'Amon	680m	Cabris	50 km	circuit	8h 30	197m	9km	5h00	Paul	3543 ET
L 23/12	F1	vacances Noël										
L 23/12	F2											

Vacances scolaires du 21/12 au 08/01/2025

Armando Jean-Claude	06 24 33 05 62	Engels Bernard	06 77 16 57 86	Parmentier Jacques	06 75 32 70 79
Chassard Joël	06 15 10 53 24	Fabert Liliane	06 63 48 65 32	Portal Daniel	06 85 83 65 71
Chatte Félix	06 27 50 39 58	Giordanengo Monique	07 82 84 67 56	Ravet Lionel	06 14 59 18 92
Correia Grégory	06 68 16 42 34	Lanzo Walter	06 58 33 43 24	Sagardia Michel	06 50 45 56 32
Curabé Geneviève	06 85 42 80 02	Long Paul	06 67 62 95 18	Torres Eric	06 07 57 51 34
De Palma Marc	06 72 59 97 68	Masay Ginette	07 68 50 01 35	Touboul Alain	06 60 85 19 00
		Menchon Marité	06 80 54 82 76		

F1	Les Malavalettes	410m	Estérel / MF Malpey	38km	circuit	8h30	350m	11km	5h00	Jacques	3544ET
----	------------------	------	---------------------	------	---------	------	------	------	------	---------	--------