

MARINA RANDO

PROGRAMME DES RANDONNEES

Période du 02 juin au 30 juin 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 02/06	F1	les ponts de la Siagne	360m	stade Montauroux	48km	circuit	8h00	350m	12,4km	6h30	Alain	
L 02/06	F2	Montagne de Gourdan	1428m	Puget Théniers	160km	Circuit	7h00	750m	12km	5h30	Michel	3641OT
J 05/06	F3	Mont Torragio	1974m	Colle Melosa (Italie)	260km	circuit	6h30	850m	15km	6h00	Gregory	3841OT
L 09/06	F1	Pentecôte										
L 09/06	F2	Les Granges du Colonel	1700m	Belvédère	170km	Circuit	7h00	750m	15km	5h30	Michel	3741OT
J 12/06	F2	Lac aux Nénuphars		rte de Fréjus/pt de l'Estérel	28 km	circuit	8h00	285 m	9 km	3h00	Jacques	3544ET
J 12/06	F3	Le petit Coyer	2580m	Villars-Heyssier	220km	circuit	6h30	1400m	20km	8h00	Gregory	3540 OT
V 13/06	RD	Château d Astros	250m	Vidauban	110km	Circuit	8h30	150 m	10 km	5h30	Daniel	3544OT
L 16/06	F1	Canaux		St Vallier / Pont de Nans	88km	circuit	8h00	370 m	12,5 km	5h00	Jacques	3543ET
L 16/06	F2	La Bernarde	1941m	Vauplane	150km	A/R	7h00	730m	14km	5h30	Michel	3542OT
J 19/06	F3	La roche d'Abisse	2755m	Casterino	250km	A/R	6h30	1350m	18km	6h30	Gregory	3841 OT
L 23/06	F1	Castellaras de Thorenc	1400m	lac de Thorenc	120km	circuit	8h00	350m	9km	5h30	Lionel	3542ET
L 23/06	F2	Tête de Charnaye	1970m	Beuil les Launes	210km	circuit	7h00	740m	16km	6h00	Michel	3540ET
J 26/06	F2	La Brague		Valbonne / P centre	34 km	alller seul	8h00	120 m	11,6 lm	3h30	Jacques	3643ET
J 26/06	F3	Cimes Raton	2128m	Beuil les Launes	210km	circuit	7h00	900m	20km	7h00	Michel	3640OT
V 27/06	RD	Un tour à la Ferrière	1287 m	La Ferrière	136 km	circuit	8h30	126 m	10 km	5h 30	Paul	3542 ET
L 30/06	F1	le Mont Macaron	807m	Bordinas	112km	circuit	8h00	400m	8km	5h00	Félix	3742OT
L 30/06	F2	Lacs Nègre/Gravierette	2363m	Parking de Salèse	200km	A/R	7h00	770m	14km	6h00	Michel	3741OT
		Greg Absent du 26 juin au 05 juillet										

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	Lanzo Walter	06 58 33 43 24	Ravet Lionel	06 14 59 18 92
Correia Grégory	06 68 16 42 34	Long Paul	06 67 62 95 18	Sagardia Michel	06 50 45 56 32
Curabé Geneviève	06 85 42 80 02	Masay Ginette	07 68 50 01 35	Torres Eric	06 07 57 51 34
De Palma Marc	06 72 59 97 68	Menchon Marité	06 80 54 82 76	Touboul Alain	06 60 85 19 00

F1	Canaux		St Vallier / Pont de Nans	88km	circuit	8h00	370 m	12,5 km	5h00	Jacques	3543ET
F1	les ponts de la Siagne	360m	stade Montauroux	48km	circuit	8h00	350m	12,4km	6h30	Alain	