

# MARINA RANDO

F1 : facile F2 : moyen F2 : Jeudi Matin F3 : sportif RF : Rando Faciles

## PROGRAMME DES RANDONNES

Période du 03 JUIN AU 28 JUIN 2024

\*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),

	Niv	Lieu / rando (avec altitude)	Parking départ Rando	Trajet kms	Circ / Ar	Départ	Dénivelé	Kms	Durée	Animateur	Carte	Pli
L 03/06	F1	Baou Mourine (1080)	St Vallier/chap St Jean Baptist	68km	circuit	8h00	500 m	11km	4h30	Jacques	3543ET	
L 03/06	F2	Audibergue	Andon pont du Loup <u>Bal 151</u>	90km	circuit	7h30	630m	11km	5h30	Bernard	3542ET	
J 06/06	F3	Cime de Paranova 2450m	St Grat, Belvedere	190km	A/R	6h30	920m	8km	6h30	Michel	3741OT	
J 06/06	F2	(1/2 jour) Estérel / Lac Nénuphars	rte de Fréjus / pont de l'Estérel	28km	circuit	8h00	285 m	9km	3h00	Liliane Jacq	3544ET	
V 7/06	RD	Vers le Clôt des Moulins (La Martre)	Pont des Passadouires (1013m)	144km	circuit	8h30	234 m	8,5 km	5h00	Paul	3542 OT	
L 10/06	F1	Plateau de Monséguise (462)	Vers carrefour route de Nice	100km	circuit	8h30	471m	11,3km	4h35	Félix	3642ET	
L 10/06	F2	Tour de Robion (1157m)	Castellane	168km	circuit	7h00	725m	17km	6h30	Michel	3542OT	
J 13/06	F3	Le petit Coyer (2580m)	Villars Heyssier - Beauvezer	248km	circuit	6h30	1400m	20km	8h00	Gregory	3540OT	
V 14/06	RD	Valbonne	Ferme Bermond	34km	circuit	8h30	130 m	9,4 Km	5h00	Ginette	3643 ET	
L 17/06	F1	Beuil / Col de la Couillole (1720)	Beuil / Cériei (station épuration)	204km	circuit	7h30	470 m	10,6km	4h30	Jacques	3641ET & 3640OT	
L 17/06	F2	Baouroux Seranon	Chapelle Gratemoine	120km	circuit	7h00	626m	12km	6h30	Bernard		
J 20/06	F3	Cime Plate (2770m)	Plateau de Sestrières- St Dalmas	245km	circuit	6h30	900m	15km	7h00	Gregory	3639OT	
J 20/06	F2	(1/2 jour) La Brague	Valbonne / P centre	34km	Aller	8h00	120 m	11,6km	3h30	Monique	3643ET	
L 24/06	F1	La Londe des Maures	Plage de l'argentièrre	220km	AR	8h30	70m	13km	4h00	Alain	3446 E&O	
L 24/06	F2	Le Conquet (1776m)	Venanson	184km	circuit	7h00	760m	14km	6h00	Michel	3741OT	
J 27/06	F3	Cime Bicknell (2641m)	Casterino – Tende	250km	circuit	6h30	1000m	21,5km	8h00	Gregory	3841OT	
V 28/06	RD	Malamaire - Peyroules	Malamaire	150km	circuit	8h30	150 m	10 km	5h30	Paul	3542 OT	
<b>SEJOUR Geneviève du 30-06 au 06-07 à VARS (05)</b>												

Armando Jean Claude 06 24 33 05 62  
 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

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  
 Pellegri Corinne 06 59 91 98 69

Ravet Lionel 06 14 59 18 92  
 Sagardia Michel 06 50 45 56 32  
 Touboul Alain 06 60 85 19 00  
 Torres Eric 06 07 57 51 34  
 Fabert Liliane 06 63 48 65 32  
 Giordanengo Monique 07 82 84 67 56

Le Teillon (1893m)	Soleilhas	160km	A/R	7h00	800m	15km	6h00	Michel	3542OT	
--------------------	-----------	-------	-----	------	------	------	------	--------	--------	--









