

MARINA RANDO

PROGRAMME DES RANDONNEES

Période du 01 janvier au 31 janvier 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 05/01	F1	Circuit Estérel + pot plage	200 m	Théoule / port	10 km	circuit	8h30	300 m	9,5 km	4h00	Jacques	3544ET
L 05/01	F2	Haut Montet	1335m	Gourdon	64km	circuit	7h30	600m	12km	5h30	Eric	3643ET
J 08 /01	F2	1/2J Le sommet Pelet	440m	Parking des ailes d'Azur	14km	Circuit	8h00	433m	9km	3h30	Félix	3544ET
J 08/01	F3	Rando Festive Esterel	440m	Théoule	10km	circuit	8h00	700m	13km	5h30	Eric	3544ET
V 09/01	RD	Cabredor Les Arcs/Argens	164m	parking de la Tournavelle	106km	circuit	8h30	150m	9km	5h00	Ginette	3544OT
L 12/01	F1	Auribeau et Peygros	300m	Pégomas restaurant l'Ecluse	20km	circuit	8h30	350m	10km	5h00	Lionel	3643ET
L 12/01	F2	Roc Orméa	1091m	Castellar	144km	circuit	7h00	786m	12km	5h30	Michel	3742ET
J 15/01	F3	Mont Féron	1420m	Coaraze	130km	circuit	7h00	1040m	12km	6h00	Michel	3742ET
L 19/01	F1	Circuit du Roussivau	280m	Estérel / MF du Roussivau	58 km	circuit	8h30	300m	10,5 km	4h30	Jacques	3544ET
L 19 01	F2	La Grau	406m	Ste Claire	122km	circuit	7h00	740m	14km	5h30	Michel	3742OT
J 22/01	F2	La Louve	385m	Estérel / MF de Malpey	38km	circuit	8h00	250m	10km	3h00	Jacques	3544ET
J 22/01	F3	La Loube <u>Annulée</u>	809m	La Celle	190km	circuit	7h00	970m	18km	6h30	Michel	3345OT
V 23/01	RD	Etang de Villepey	20 m	St Aygulf	72 km	circuit	8h30	20 m	8,5 km	5h00	Paul	3544 ET
L 26/01	F1	Colle du Rouet	400m	Parking D47-Le Muy	86km	circuit	8h30	350m	11,5km	5h00	Alain	3544ET
L 26/01	F2	Plateau de la Malle	1031m	Grasse alt 500	46km	circuit	7h30	550m	14km	5h30	Eric	3543ET
J 29/01	F3	Crête de l'Audibergue	1642m	Escragnolles	102km	circuit	7h00	920m	15km	6h00	Michel	3542ET

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
 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