

# MARINA RANDO

## PROGRAMME DES RANDONNEES

Période du 01 mai au 29 mai 2026

F1 : facile - F2 : moyen - 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
V 01 /05	RD	Fête du Travail										
L 04/05	F1	Mont Faron (Toulon)	540m	Gare du téléphérique	Train	Circuit	A définir	420m	11,5km	5h30	Félix	3346OT
L 04/05	F2	Cistes du Blavet	416m	Bagnols en Forêt	80 km	Circuit	7h30	720m	14 km	5h30	Eric	3544ET
J 07/05	F3	Mont Vial	1550m	Malaussène	138 km	Circuit	7h00	1100m	12 km	6h30	Eric	3641OT
L 11/05	F1	Circuit des pivoines	1660m	Gréolières les Neiges	125 km	Circuit	8h30	360m	11,5km	6h00	Lionel	3542ET
L 11/05	F2	Croix de Verse	1682m	Coursegoules	104 km	Circuit	7h00	775m	15 km	5h30	Eric	3642ET
J 14/05	F2	Ascension										
J 14/05	F3	Rocher des Baus	1282m	La Tour sur Tinée	144 km	Circuit	7h00	960m	14 km	6h30	Michel	3741OT
V 15/05	RD	La Brague Valbonne	160m	Grand parking	34 km	A/R	8h30	110m	11,6km	5h30	Ginette	3643ET
L 18/05	F1	Balcons de Beaulieu	318m	Gare de Beaulieu	Train	Circuit	8h30	320m	10 km	3h30	Alain	3742OT
L18/05	F2	La Bolline	1605m	Rimplas	178 km	Circuit	7h00	790m	11 km	5h30	Michel	3641ET
J 21/05	F3	Pointe des 4 Cantons	1804m	Villars sur Var	170 km	A/R	7h00	1080m	12 km	6h30	Eric	3641OT
L 25/05	F1	Cap Roux	453m	Parking Sainte Baume	62km	Circuit	8h30	500m	8,5km	6h00	Félix	3544ET
L 25/05	F2	Crêtes du Crémon	1760m	Soleilhas	200 km	traversée	7h00	400m+/-900	13 km	6h00	Michel	3542ET
J 28/05	F3	Traversée du Cians	1990m	Pré Chaudi	204 km	Circuit	6h30	1050m	19 km	7h00	Michel	3641ET
J 28/05	F2	1/2J - Mont Théoule	250m	Théoule	12 km	Circuit	8h00	380m	10 km	3h00	Jacques	3544ET
V 29/05	RD	Boucle de Vidauban	150m	Domaine de Jale(vidauban)	124 km	Circuit	8h30	120m	10 km	5h30	Daniel	3544OT

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