

MARINA RANDO

PROGRAMME DES RANDONNEES

Période du 03 novembre au 28 novembre 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 03/11	F1	Les balcons de Carros	367 m	Carros-village	98 km	circuit	8h30	500m	7,7 km	4h30	Félix	3642ET
L 03/11	F2	Cascade Platrière	1359m	Soleilhas	150km	circuit	7h30	750m	14km	5h30	Eric	3542OT
J06/11	F3	Tête de Mélèze	1730m	Léouvé	190km	circuit	7h00	850m	15km	6h30	Gregory	3641OT
V 07/11	RD	L'Agriotier	300m	Saint Aygulf	78kms	circuit	8h30	210m	8km	5h30	Daniel	3544ET
L 10/11	F1	ST Barnabé/Pré Royer	1025m	parking St Barnabé	100km	circuit	8h30	220 m	9,5km	5h00	Lionel	3642ET
L 10/11	F2	Cadières de Brandis	1550m	Villars Brandis	200km	A/R	7h30	760m	12km	6h00	Michel	3542OT
M 11/11	F3	Circuit Pagnol	712m	Treille – Aubagne	300km	circuit	6h30	850m	15km	7h00	Greg	3245ET
J 13/11	F2	1/2J - Castellaras de la Malle	1234m	Col du Pilon	54 km	A/R et Circuit	8h00	452 m	8 km	4h00	Alain	3543ET
J 13/11	F3	Cime de Linière	1368m	Sospel	160km	circuit	7h00	1190m	18km	6h00	Michel	3741ET
L 17/11	F1	Crêtes du Cheiron		Coursegoules	110km	circuit	8h30	450m	12km	5h00	Alain	3642ET
L 17/11	F2	Les Miroirs	968m	Gréolières village	90km	circuit	7h30	650m	14km	5h30	Eric	3642ET
J 20/11	F3	Tête de Colle Basse	1213m	Lantosque	146km	circuit	7h00	1000m	13km	6h00	Eric	3741OT
V 21/11	RD	Le Rouret camp romain	420m	Parking Chemin du Castellet	54km	circuit	8h30	260m	7,5 km	5h00	Ginette	3643ET
L 24/11	F1	Pic d'Aurelle		Gare du Trayas	26km	circuit	8h30	340m	9km	5h00	Jacques	3544ET
L 24/11	F2	Baou St Jeannet	864m	St Jeannet	100km	circuit	7h30	700m	16km	6h00	Eric	3643ET
J 27/11	F2	1/2j- Barrage de Malpasset	100m	Fréjus / sortie autoroute D7	58km	circuit	8h00	250m	9,8km	3h00	jacques	3544ET
J 27/11	F3	Entrevaux traversée	1013m	Puget Théniers/retour train	190km	Aller	7h00	845m	13km	6h00	Eric	3641OT

Armando Jean-Claude
Chassard Joël
Chatte Félix
Correia Grégory
Curabé Geneviève
De Palma Marc

06 24 33 05 62
06 15 10 53 24
06 27 50 39 58
06 68 16 42 34
06 85 42 80 02
06 72 59 97 68

Engels Bernard
Fabert Liliane
Lanzo Walter
Long Paul
Masay Ginette
Menchon Marité

06 77 16 57 86
06 63 48 65 32
06 58 33 43 24
06 67 62 95 18
07 68 50 01 35
06 80 54 82 76

Parmentier Jacques
Portal Daniel
Ravet Lionel
Sagardia Michel
Torres Eric
Touboul Alain

06 75 32 70 79
06 06 85 83 65 73
06 14 59 18 92
06 50 45 56 32
06 07 57 51 34
06 60 85 19 00