

MARINA RANDO

PROGRAMME DES RANDONNEES

Période du 01 décembre au 22 décembre 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 01/12	F1	Cabredor et Apié de Reybaud	179 m	Les Arcs - Parking de la Tournavelle	106 km	circuit	8h30	310 m	11,5 km	5h30	Félix	3544OT
L 01/12	F2	Mt Chauve d'Aspremont	844m	Falicon	96km	circuit	7h30	650m	13km	5h30	Michel	ANNULEE PLUIE
J 04/12	F3	Tour de cime de la morgelle	1079m	Roquebrune Cap Martin	122km	circuit		1028m	19km	6h00	Michel	ANNULEE PLUIE
V 05/12	F3	Raquettes – La croix de Verse	1706m	Gréolières les neiges	112km	circuit	7h00	400m	9km		Grégory	3542ET
L 08/12	F1	Les Malavalettes	410m	Estérel / MF Malpey	38km	circuit	8h30	350m	11km	5h00	Jacques	3544ET
L 08/12	F2	ND de Laghet	570m	La Turbie	120km	circuit	7h30	700m	16km	5h30	Michel	3742OT
J 11/12	F2	1/2J Mt Aigre (pot ?)		Estérel / Col du Testanier	35km	circuit	8h00	250m	8km	3h00	Jacques	3544ET
J 11/12	F3	Granges de Cuos <u>Annulée</u>	1053m	Lucéram	130km	circuit	7h00	1100m	18km	6h00	Michel	3741ET
V 12/12	RD	Mont Bastide	560m	Eze Bord de mer	124km	A/R	8h00	217m	6km	5h00	Paul	3742OT
L 15/12	F1	Mont Saint Martin		Barbossi -le Tremblant	9km	circuit	8h30	375m	11,5 km	4h30	Alain	3544ET
L 15/12	F2	Rando festive	300m	Esterel	20km	circuit	8h00	550m	12km	5h00	Eric	3544ET
J 18/12	F3	Granges de Cuos <u>Annulée</u>	1053m	Lucéram	130km	circuit	7h00	1100m	18km	6h00	Michel	3741ET
L 22/12	F1	Le Bar sur Loup/ Aqueduc du Foulon	530 m	le Bar sur Loup	54 km	circuit	8h30	390 m	9,5 km	5h00	Lionel	3643ET
L 22/12	F2	Vieux Revest	472m	Roquebrune s/Argens	80km	A/R	7h30	640m	15km	5h30	Eric	3544OT
		F2	Rando fe	300m	Esterel	20km	circuit	8h00	550m	12km	5h00	Eric
V 05/12	RD	Pont de l'Aille	350m	Vidauban	108km	Circuit	8h30	200m	9km	5h30	Daniel	ANNULEE
Vacances de Noël : 20/12/2025 au 05 01/2026												

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 85 83 65 71
06 14 59 18 92
06 50 45 56 32
06 07 57 51 34
06 60 85 19 00