

MARINA RANDO

PROGRAMME DES RANDONNEES

Période du 01 mai au 31 mai 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
J 01/05	F2	Théoule-le Trayas (jour)		port /*retour bus possible	10 km	circuit	8h00	430*/560	15km	6h00	Jacques	3544ET
J 01/05	F3	Férié										
V 02/05	RD	Dolmen de L'agriotier	300m	Saint Aygulf	78 km	circuit	8h30	200 m	8km	5h00	Daniel	3544ET
L 05/05	F1	Gorges de la Siagne	480m	D562, Pont sur Annulé Sia	60km	circuit	7h30	400m	13,3 km	8h00	Félix	3543ET
L 05/05	F2	Sentier blanc Martel	766m	Point Sublime Annulé	214km	A/R	7h00	680m	13km	6h00	Eric	3442ET
J 08/05	F3	Pointe de Seranton	1836m	Clans	160km	A/R	7h00	1151m	14km	6h00	Michel	3641ET
L 12/05	F1	Roquebrune les 2 frères	250m	park PD, chemin la roquette	73km	circuit	8h30	234m	8,6km	4h00	Alain	3544OT
L 12/05	F2	Pensier Occidental	1617m	Saint Auban Annulé	148km	circuit	7h00	700m	12km	5h30	Michel	3542ET
J 15/05												
J 15/05	F3	Le mont Chiran	1905m	Blieux (04)	205km	circuit	6h30	950m	15km	6h00	Grégory	3442 OT
V 16/05	RD	La Ripisylve	100m	Pont de L Endre Annulé	94 kms	Circuit	8h30	75 m	9km	5h30	Ginette	3544ET
L 19/05	F1	Circuit de Roussiveau	280m	MF Roussiveau Agay	58km	A/R	8h30	300m	10,5km	4h30	Jacques	3544ET
L 19/05	F2	Sentier blanc Martel	766m	Point Sublime, Rougon	214km	A/R	7h00	680m	13km	6h00	Eric	3442ET
J22/05	F2	Grand Duc	400m	Mandelieu Capitou	0	A/R	8h00	410m	9,5km	4h00	Félix	3643ET
J 22/05	F3	Pic de Fourneby	1637m	Col de Bleine	120km	A/R	7h	900m	14km	6h00	Eric	3542ET
L 26/05	F1	Montagne de Thiez	1550m	Canaux (pivoines)	90km	circuit	8h30	500m	11km	6h00	Lionel	3543ET
L 26/05	F2	Circuit des pivoines	1759m	Gréolières 1400	112km	circuit	7h00	600m	12km	5h30	Michel	3542ET
J 29/05	F2	Ascension										
J 29/05	F3	Ascension										
V 30/05	RD	jonction col Férier à Canaux					8h30				Paul	

vacances scolaires:29/05 au 01/06

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
 Fabert Liliane 06 63 48 65 32
 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 06 85 83 65 73
 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

F2	Baisse de Clari	1855m	Pierlas	190km	circuit	7h00	800m	17km	6h30	Michel	3640OT
----	-----------------	-------	---------	-------	---------	------	------	------	------	--------	--------

[illegible]