



PROGRAMME de JANVIER 2022

Date	Lieu - distance - Dénivelé - T= Durée PH =Point haut LatLon départ	Niveau Requis	Animateur Tel	Heure départ
Mercredi 5	LUCERAM rando + visite des crèches d=12km D=700m N 43°53'01,1" E 7°21'42,1"	Bons marcheurs	René D. 06 07 36 40 55	08 h 00
9	MAZAUGUE Le Mourré d'Agnis d=16km D=650 m T=5h PH=920m	Bons marcheurs	Gérard J. 06 60 11 01 27	07 h 30
Mercredi 12	La LIEUTENANTE Le Défens d=10km D=250m T=6h PH= 1992m	Tous marcheurs	JP 06 15 23 19 23	10 h 00
16	LE MUY Grotte de la Baume Rainaude d=15km D=500m	Bons marcheurs	Solange H. 06 07 42 70 37	08 h 30
Mercredi 19	ESTEREL Le Mont Saint Martin d=13km D=525m	Tous marcheurs	Claude D. 06 60 89 08 93	08 h 00
23	ANTIBES La Garoupe d=13km D=300m T=4h30	Tous marcheurs	Michel V. 04 94 83 65 76	08 h 00
Mercredi 26	ESTEREL Le Collet Redon d=11km D=320m	Tous marcheurs	Dany B. 04 64 10 12 41	09 h 00 Parking LECLERC
Jeu 27	Réunion mensuelle : Galette des Rois	Tous marcheurs	La Soleillette	20 h 30
30	ESTEREL Colle Douce La lave l'Aigre d=17km D=550m T= 5h30	Bons marcheurs	Jean Marc G. 06 07 14 94 04	08 h 00
30 6/2	Séjour raquette remis depuis 2021	complet	Gérard H.	

MARCHE NORDIQUE : mardi de 9h30 à 11h avec Christine G. 06 87 21 48 78
jeudi de 9h à 10h avec Chantal R. 06 13 40 14 02



Les départs se font du parking SAINTE CROIX à FREJUS aux heures précises indiquées ci-dessus. Transport par co-voiturage avec participation. Les randonnées peuvent être annulées ou modifiées suivant les conditions météo et autre évènement. Pour des raisons de sécurité, il est demandé de respecter le niveau de la randonnée : **TBM** très bon marcheurs (très entraînés), **BM** Bons marcheurs (bonne forme physique et sportive), **TM** Tous marcheurs.

Pour tout renseignement complémentaire appeler le 06 86 18 25 60

B.G