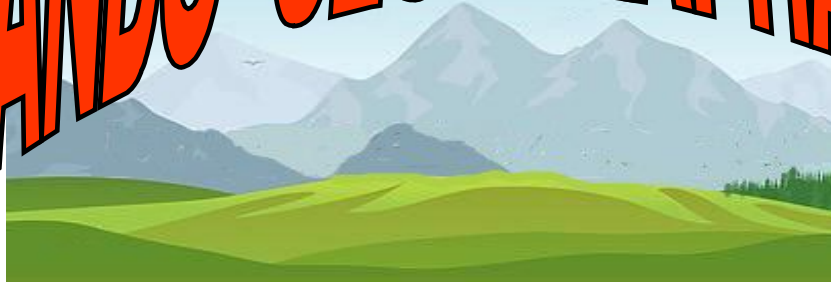




RANDO CLUB RAPHAÉLOIS



PROGRAMME de JUIN 2019

FF Randonnée
Provence-Alpes-Côte d'Azur

Date	Lieu - Dénivelé - distance - T=Durée - PH=Point haut	Niveau Requis	Animateur Tel	Heure départ
2	JABRON Bargème à La Souche (avec transfert de véhicule) d=15km D=450m T=5h IGN 35430T	Tous marcheurs	J.P 06 15 23 19 23	07 h 30
Mercredi 5	LE THORONET L'abbaye par le canal Ste Croix d=17,5km D=250m T=6h IGN 3643ET	Tous marcheurs	Jean Marc G, 06 07 14 94 04	08 h 00
Samedi 8	Nettoyage des plages <i>modalités groupes à voir réunion avril</i>	Tous marcheurs		08 h 00
9	LA ROQUE ESCLAPON Le Mont LACHENS d=17km D=820m PH=1714m IGN 35430T	Bons marcheurs	Gérard R, 06 86 18 25 60	07 h 30
Mercredi 12	Saint Vallier - Escragnoles d=15km D=750m T=5h PH1078m IGN 3543ET	Bons marcheurs	Claude D, 06 60 89 08 93	08 h 00
16	Madonne de Fenestre cime de Juisse et de l'Agnelière d=14km D=1000m T=4h30 PH=2700 m IGN 37410T	Très Bons marcheurs	Michel V, 06 94 83 65 76	07 h 00
Mercredi 19	BARJOLS Petit Bessillon vallon des Carmes d=12 km D= 500m IGN 34430T	Bons marcheurs	Solange H, 06 07 42 70 37	08 h 30
Week End 22-23	VALBERG Demoiselles de Peone d=13km D=640m T=4h30 IGN 3540ET VIGNOLS Col des Moulines d=16km D=890m T=5h30 IGN 36400T	Bons marcheurs	Pierre C. 06 51 44 95 62	07 H 30
Mercredi 26	LES MAYONS pistes de la Serre, de Fouquette, du pin pignon d= 16km D=450m T=5h30 IGN 35450T	Tous marcheurs	Bernard G 06 012 64 64	07 h 30
Vendredi 28	Réunion mensuelle : <i>Bilan du mois précédent. Programme du mois suivant et présentation des projets.</i> POT de fin de saison offert par le club + au goût et compétences des randonneuses des accompagnements salés ou sucrés	Tous marcheurs	Salle 4 La Soleillette	19 h 30
30	SOLEILHAS Crête de la BERNARDE d=13,5km D=850m T=5h PH1941m IGN 3542ET	Bons marcheurs	Gérard J. 04 94 53 17 96	07 H 00

PROJETS : Séjour à MADERE du 29/5 au 7/6 avec Solange H
Séjour VERCORS avec JP du 24/8 au 31/8

MARCHE NORDIQUE : mardi 9h-11h00 avec Christine 06 87 21 48 78
jeudi 9h-10h avec Chantal 06 13 40 14 02



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

Pour tout renseignement complémentaire appeler le 06 07 36 40 55 ou écrire à RANDOCLUBRAPHAELOIS@free.fr