



FFRandonnée
Association affiliée

RANDO CLUB RAPHAÉLOIS

PROGRAMME de MAI 2021

Date	Lieu - distance - Dénivelé - T= Durée PH =Point haut	Niveau Requis	Animateur Tel	Heure départ
Mercredi 5	ESTEREL Gué du Pommier Perthus Occidental d=12,5km D=500m N 43°27'27,2" E 6°50'23,6"	Tous marcheurs	Claude D 06 60 89 0893	10 h 00
9	GARS (06) Col de Biratus Col de l'Escoussier d=14km D=550m T=5h	Bons marcheurs	Gérard J. 04 94 53 17 96	07 h 30
9	LA ROQUEBRUSSANNE La source des Oris d=12km D=350m T=4h	Tous marcheurs	J.P. 06 15 23 19 23	08 h30
Ascension 13	Ste MAXIME La Haute Suane d=12km D=350m N 43,32610° E 6,59573°	Tous marcheurs	Bernard G. 06 07 12 64 64	08 h 30
Mercredi 19	ROQUEBRUNE L'Escaillon d=14,5km D=490m N43°26'27" E6°37'40,4"	Tous marcheurs	Claude D 06 60 89 0893	9 h 30
Samedi 22	TOURVES Les Gorges du Caramy d=10km D=300m	Tous marcheurs	J.P. 06 15 23 19 23	08 h30
Lundi 24 Pentecôte	SIGNES sur les traces de Manon des Sources Bastide de RENARD d=17km D=250m T=6h	Bons marcheurs	Jean Marc G. 06 07 14 94 04	07 h 30
Lundi 24 Pentecôte	ESTEREL Notre Dame d'Afrique d=12km D=300m	Tous marcheurs	Dany B. 06 64 10 12 41	10 H00 Parking LECLERC
Mercredi 26	ESTEREL Le Balcon du Dramont d=12km D=250m	Tous marcheurs	J.P. 06 15 23 19 23	10 h 00 Parking LECLERC
30	LE RAYOL d=13,5km D = 590m N43°09'40,1" E6°30'09,5"	Tous marcheurs	René D. 06 07 36 4055	08 h 00

MARCHE NORDIQUE : mardi 9h30-11h avec Christine 06 87 21 48 78
jeudi 9h-10h avec Chantal 06 13 40 14 02



Les rendez-vous sont donnés au parking SAINTE CROIX à Fréjus, Possibilité de se rendre directement au départ de la randonnée lorsque les coordonnées LAT-LONG sont indiquées dans le tableau. Prévoir le délai de route

T B M : très bons marcheurs B M : bons marcheurs T M : tous marcheurs

Pour tout renseignement complémentaire, écrire à RANDOCLUBRAPHAELOIS@free.fr ou tel : 06 07 36 40 55