



RANDO CLUB RAPHAÉLOIS

FFRandonnée
Association affiliée



PROGRAMME de JUIN 2021

Date	Lieu - Dénivelé - distance - T= Durée - PH =Point haut	Niveau Requis	Animateur Tel	Heure départ
Mercredi 2	ESTEREL Le Rocher des Monges d= 11km D=200m	Tous marcheurs	Dany B. 06 64 10 12 41	08 h 30 place TOGO AGAY
6	AIGUINES Le GRAND MARGES (1561m) d=14km D=850m	Très Bons marcheurs	Gérard J. 04 94 53 17 96	7 h 00
Mercredi 9	TRIGANCE Le Pont de Carajuan d=11km D=350m	Tous marcheurs	J.P 06 15 23 19 23	8 h 00
13	CABASSE Notre Dame du Glaive d=11,5km D=470m T=5h N 43,42766° E 6,22204°	Bons marcheurs	Gérard R. 06 86 18 25 60	8 h 00
13	ESTEREL NOTRE DAME D'AFRIQUE d=15km D=300m	Tous marcheurs	Dany B. 06 64 10 12 41	9 h 30
Mercredi 16	SAINT VALLIER Castellaras de la Malle d=10km D=430m T=4h	Tous marcheurs	Maryse J. 06 18 09 11 19	08 h 30
20	Crête de MALPASSET d=15km D=400m T=5h30 N 43°20'16" E 6°45'24"	Tres Bons marcheurs	J.M. G. 06 07 14 94 04	9 h 30
Mercredi 23	ESTEREL Les Ferrières <i>demi journée</i> d=7km D=200m	Tous marcheurs	Dany B. 06 64 10 12 41	08 h 30 place TOGO AGAY
Jeudi 24	REUNION MENSUELLE : 1 par couple !! la deuxième en 2021 !! Suivez vos mails !	Tous marcheurs	La Soleillette S 4	18 à 20h
27	ESTEREL Les Grues et Miramar d=15km D=550m T=4h	Bons marcheurs	Michel V. 04 94 83 65 76	9 h 30 Col Notre Dame
Mercredi 30	COGOLIN Le PEINIER d=12km D=375m	Tous marcheurs	J.P 06 15 23 19 23	8 h 30

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



Les départs se font du parking du SAINTE CROIX à FREJUS aux heures précises indiquées ci-dessus. Transport par co-voiturage avec participation selon nécessité. Respecter le niveau de la randonnée : **TBM** très bons marcheurs (très entraînés), **BM** Bons marcheurs (bonne forme physique et sportive), **TM** Tous marcheurs. Limitation de 10p par groupe, couvre feu à 21h,
Pour tout renseignement complémentaire appeler le 06 07 36 40 55

B.G