



RANDO CLUB RAPHAËLOIS

FFRandonnée 
www.ffrandonnee.fr



PROGRAMME de FEVRIER 2019

Date	Lieu - Dénivelé - distance - T= Durée - PH = Point haut	Niveau Requis	Animateur Tel	Heure départ
3	BORMES Forêt des Maures d=19km D=750 m T= 6h30 IGN 3446ET	Très Bons Marcheurs	Gérard R, 06 86 18 25 60	07 h 00
3 au 9	Tour des BAUGES en raquettes à neige	Sur inscription	Gérard H. 06 28 35 96 97	
mercredi 6	LES ARCS Circuit de Castel Diaou d=10km D=390m T=4h30 PH350m IGN 35440T	Tous marcheurs	Maryse J, 06 18 09 11 19	09 h 00
10	PONTEVES Petit et Gros Besson d=15km D=650 m T=6 h IGN 34300T	Tous marcheurs	Bernard G. 06 07 12 64 64	08 h 00
mercredi 13	DRAGUIGNAN Le Malmont d=14km D=500m PH 600m IGN 35430T	Tous marcheurs	René D. 06 07 36 40 55	08 h 00
17	ASPREMONT Monts Chauve + Viel Aspremont d=14km D=700m T=5h IGN 37420T	Bons marcheurs	Solange H. 06 07 42 70 37	08 h 00
mercredi 20	ROQUEBRUNE L'escaillon d=13km D=400m T=4h IGN 3543ET	Tous marcheurs	J.P. 04 94 83 66 78	09 h 00
24	Presqu'île de Gien d=12km D=400m T=5h00 IGN 34460T	Tous marcheurs	Gérard J. 04 94 53 17 96	07 h 30
mercredi 27	ESTEREL Col Notre Dame LeGrues d=8km D=400m PH 440m IGN 3544ET	Tous marcheurs	Michel V, 04 94 83 65 76	13 h 30 Parking LECLERC
Jeudi 28	Réunion mensuelle : <i>Bilan mois écoulé et Programme du mois suivant - Projets</i>	Tous marcheurs	Salle 4 La Soleillette	20 h 30

PROJETS : MALAUCENE 28/4 au 1/5 avec Gérard et Josiane

Séjour à MADERE du 29/5 au 7/9 avec Solange H,

Séjour VERCORS avec JP du 22 au 31 août 2018

MARCHE NORDIQUE : mardi 9h30-11h00 avec Christine 06 87 21 48 78
jeudi 9h-10h avec Chantal 06 13 40 14 02



Les départs se font du parking SAINTE CROIX à FREJUS aux heures indiquées ci-dessus. 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 : **TBM** très bons marcheurs (très entraînés), **BM** Bons marcheurs (bonne forme sportive), **TM** Tous marcheurs.

Consultez le site du RANDO CLUB RAPHAËLOIS à l'adresse suivante : www.randoraphaelois.com

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