



RANDO CLUB RAPHAËLOIS



BONNE ANNEE
2019 à TOUS

PROGRAMME de JANVIER 2019

Date	Lieu - Dénivelé - distance - T= Durée - PH =Point haut	Niveau Requis	Animateur Tel	Heure départ
29/12 au 1/01/19	Séjour et réveillon à BUIS LES BARONNIES		Gérard et Josiane	
6	Cap CAMARA au cap TAILLAT d=16km D=390m T=4h30 IGN34460T	Bons marcheurs	Pierre C, 06 51 44 95 62	08 h 00
Mercredi 9	ESTEREL Le pas de la Cèpe D=300m T= 5h d=17km IGN3544ET	Tous marcheurs	Danielle B. 06 64 10 12 41	08 h 00 Parking LECLERC
13	Presqu'il de Gien d=10km D=400m T= 5 h IGN34460T	Tous marcheurs	Gérard J, 04 94 53 17 96	07 h 30
Mercredi 16	ESTEREL Rocher des Monges d= 11km D=200m IGN3544ET	Tous marcheurs	Danielle B. 06 64 10 12 41	10h00 Parking LECLERC
20	ESTEREL St Jean de Cannes Mont PELET d=15km D= 750 m T= 5 h IGN3544ET	Bons marcheurs	Gérard R, 06 60 89 08 93	08 h 30 Parking LECLERC
Mercredi 23	ESTEREL L'auriasque et l'esquine d=17 km D=550m IGN3544ET	Tous marcheurs	Claude D, 06 60 89 08 93	09 h 30
Vendredi 25	Réunion mensuelle : Bilan et Programme du mois suivant Galette des Rois TOMBOLA	Tous marcheurs	La Soleillette « Le salon » RdC	20 h 00 22 h 00
27	SOLLIES Ville Mont COUDON d=15km D=800m 5h PH 702m IGN34460T	Très Bons marcheurs	Michel V. 04 94 83 65 76	08 h 00
Mercredi 30	Bois de Callian - Lac de St Cassien d=13km D= 250m T=4h IGN3543ET	Tous marcheurs	J,P 06 15 23 19 23	09 h 00

PROJETS : Séjour raquettes à neige dans les BAUGES du 3 au 9 février avec Gérard H,
Séjour à MADERE du 29/5 au 7/6 avec Solange H,
Séjour dans le VERCORS du 24 au 31 août avec J.P.

MARCHE NORDIQUE : mardi 9h30-10h30 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.
Un équipement correct est exigé : chaussures à tiges hautes, sac avec pique nique et bidon d'eau suffisant. 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. Renseignements complémentaires au **06 07 36 40 55**

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