



**FFRandonnée**  
www.ffrandonnee.fr



## PROGRAMME de OCTOBRE 2018

Date	Lieu - Dénivelé - distance - T= Durée - PH =Point haut	Niveau Requis	Animateur Tel	Heure départ
mercredi 3	<u>Semaine Varoise de le Randonnée Pédestre</u> <i>se renseigner et s'inscrire à l'Office du Tourisme</i>	Bons marcheurs	Nombreuses randonnées	
7	SVRP L'ESTEREL sous ses différentes facettes d=22km D=700m T=7h IGN 3544 ET <i>s'inscrire à l'Office du Tourisme</i>	Très Bons marcheurs	Michel V. 04 94 83 65 76	8 h 30 Place du TOGO à AGAY
mercredi 10	UTELLE Chapelle St Antoine La Madone d=12km D=750m PH 1065m IGN 3741 OT	Bons marcheurs	Solange H. 06 07 42 70 37	8 h
11 -14	ROC D'AZUR: stands de ravitaillement	Tous volontaires	sur inscription	
mercredi 17	Vallon de Molières d=15km D=900m PH 1572m IGN 3641ET	Bons marcheurs	Maryse J. 06 18 09 11 19	7 h 00
21	Saint Savournin Le PILON DU ROI d=17,5km D=750m T=7h	Bons marcheurs	Pierre C, 06 51 44 95 62	7 h
mercredi 24	St ANTONIN La Montagne Sainte Victoire d=13km D=770m T=6h PH 980m IGN 3244ET	Bons marcheurs	Michel V. 04 94 83 65 76	8 h
Jeudi 25	Réunion mensuelle Maison des Associations le bureau prend les inscriptions ( <u>dossier complet</u> )	Tous marcheurs		20h30
28	PUGET VILLE Chapelle Ste PHILOMENE d=17km D=400m IGN 34450T	Tous marcheurs	Danielle B, 06 64 10 12 41	8 h 00
28-31	Séjour MALAUCENE (84) Les dentelles de Montmirail IGN 3040ET	Bons marcheurs	Gérard J. 04 94 53 17 96	
Jeudi 1/11	ESTEREL Le pas de la Cèpe d=17km D=750m T=6h IGN 3544ET	Bons marcheurs	Danielle B, 06 64 10 12 41	8 h 00 Parking LECLERC

### PROJETS :

**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 Fréjus. Il est demandé de respecter le niveau de la randonnée : TBM très bons marcheurs (très entraînés), BM Bons marcheurs (bonne forme) TM Tous marcheurs. Consultez le site du RANDO CLUB RAPHAÉLOIS à l'adresse suivante : [www.randoraphaelois.com](http://www.randoraphaelois.com) Pour tout renseignement complémentaire appeler le 06 07 36 40 55 ou écrire à RANDOCLUBRAPHAÉLOIS@free.fr