



FF Randonnée 
www.ffrandonnee.fr



SEPTEMBRE 2018

Date	Lieu - Dénivelé - distance – T= Durée - PH =Point haut	Niveau Requis	Animateur Tel	Heure départ
2	Tour de l'Autier et baisse du BASTO D=1100m d=14km T=6h30 PL 2693m IGN 37410T	Très Bons marcheurs	Michel V, 04 94 83 65 76	6H30
9	MONTAUROUX les gorges de la SIAGNE St Cézaire d=18km D=550m T=6h prévoir cape de pluie IGN 3543ET	Bons marcheurs	Gérard R, 06 86 18 25 60	7 h 30
mercredi 12	40ème ANNIVERSAIRE du RCR randos surprises le matin et repas le soir	Tous marcheurs	Inscription repas Daniëlle B. 06 64 10 12 41	
Samedi 15	Gourdon - Cavillone Pont du Loup d=14km D=900m T= 5h IGN 3643ET	Bons marcheurs	Michel V, 04 94 83 65 76	8 h
16	CLANS La chapelle Ste Anne d=15 km D=570m PH 1250m IGN 3641ET	Tous marcheurs	Maryse J. 06 18 09 11 19	7 h 30
mercredi 19	NANS les PINS L'escaillon et le chemin de glace d=12 km D=350m T=4h IGN 33450T	Tous marcheurs	J,P 06 15 23 19 23	8h
Jeudi 20	REUNION MENSUELLE à la SOLEILLETTE salle 4	Tous marcheurs		20 h 30
23	VALDEBLORE Mt GIRAUD d=12km D=750m T=5h PH 2606m IGN 3641ET	Bons marcheurs	Pierre C. 06 51 44 95 62	7h
22 au 29	Circuit MONEGROS et BARDENAS (Espagne)	Bons marcheurs	Solange 06 07 42 70 37	COMPLET
mercredi 26	GILETTE Le Mont SAINT MICHEL Les Ferres d=15km D=600m T=5h IGN 3642ET	Bons marcheurs	Bernard G. 06 07 12 64 64	8 h
Samedi 29	SVRP Le sentier littoral Saint Raphaël Agay d=13 km D=300m mené par Gérard R.	Tous marcheurs	S'inscrire à l'Office du Tourisme	8 h
30	L'AUTHION La cime du Diable d=16km D=850m T=6h PH 2685m IGN37410T	Bons marcheurs	Gérard J. 04 94 53 17 96	6h30

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 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