



FFRandonnée  
www.ffrandonnee.fr

# RANDO CLUB RAPHAËLOIS



## PROGRAMME de FEVRIER 2023

| Date           | Lieu - Dénivelé - distance -<br>T= Durée - PH = Point haut        | Niveau<br>Requis  | Animateur<br>Tel             | Heure<br>départ       |
|----------------|---|-------------------|------------------------------|-----------------------|
| Mercredi<br>1  | Ste MAXIME Barjaque Cros d'Entassi<br>d=12km D = 490 m            | Tous<br>marcheurs | Martina<br>06 76 56 99 14    | 08 h 00               |
| 5              | Gorges de CHATEAU DOUBLE<br>d=13km D=420m                         | Bons<br>Marcheurs | René D.<br>06 07 36 40 55    | 08 h 00               |
| Mercredi<br>8  | LE RASTEL D'AGAY<br>d=9km D = 200 m                               | Tous<br>marcheurs | Dany B.<br>06 64 10 12 41    | 10 h 00<br>place TOGO |
| 12             | PRESQU'ILE de GIENS La Madrague<br>d=12km D=450m                  | Bons<br>marcheurs | Gérard J.<br>06 11 60 01 27  | 07 h 30               |
| Mercredi<br>15 | COGOLIN Oppidum de MONTJEAN<br>d=14,5km D=550m                    | Tous<br>marcheurs | Martina<br>06 76 56 99 14    | 08 h 00               |
| 19             | ENTRECASTEAUX Mentone<br>d=13km D =500m                           | Bons<br>Marcheurs | Gérard R.<br>06 86 18 25 60  | 08 h 00               |
| 19             | ROQUEBRUNE Chapelle Ste-Anne Lac des Clos<br>d=10km D=300m        | Tous<br>marcheurs | J,P,<br>06 15 23 19 23       | 09 h 00               |
| Mercredi<br>22 | ESTEREL Pic de l'Ours par le TRAYAS<br>d=13 km D=500m             | Tous<br>marcheurs | Dany B.<br>06 64 10 12 41    | 09 h 30<br>place TOGO |
| 26             | CARROS Les Balcons du Var Baou de la Gaude<br>d= 14km D=500m T=5h | Tous<br>Marcheurs | Pierre C.<br>06 51 44 95 62. | 08 h 00               |
| 28             | Réunion mensuelle   | Tous<br>marcheurs | La Soleillette<br>Salle 4    | 18 h 00               |

### PROJETS :

**MARCHE NORDIQUE** : chaque mardi de 9h30 à 11h avec Danièle R. 06 47 48 65 64  
chaque jeudi de 9h à 10h avec Chantal R. 06 13 40 14 02

**LONGE COTE** chaque vendredi de 10h30 à 11h30 avec Pierre C. 06 51 44 95 62

Les départs se font du parking GALIENI aux heures indiquées ci-dessus .

Les randonnées peuvent être annulées ou modifiées suivant les conditions météo et autre évènement.

Respecter le niveau de la randonnée : TBM très bons marcheurs (très entraînés), BM Bons marcheurs (bonne forme physique et sportive), TM Tous marcheurs.

Consultez le site du RANDO CLUB RAPHAËLOIS à l'adresse suivante : [www.randoraphaelois.com](http://www.randoraphaelois.com)

Pour tout renseignement complémentaire appeler le 06 86 18 25 60