



FFRandonnée



PROGRAMME AVRIL 2023

Date	Lieu - Dénivelé - distance - T= Durée - PH =Point haut	Niveau Requis	Animateur Tel	Heure départ
2	CRITERIUM de THEOULE "Cécile CLABAUT" inscription 10€ d=15, 21 et 29km D=500, 600 et 1000m Marche Nordique possible	Trois niveaux	S'inscrire auprès Catherine AVRIL 07 86 15 43 75	07 h 00
mercredi 5	ESTEREL Pic de l'Ours par le Col des Lentisques d=8 km D = 250m	Tous marcheurs	Dany B. 06 64 10 12 41	10 h 00 place du TOGO
10 Pâques	TOURVES Les iris d=12km D=260m N 43°24'28,5" E5°55'26,5"	Tous marcheurs	René D. 06 07 36 40 55	08 h 00
mercredi 12	FONDURANE Le Haut SERMINIER Lac de St CASSIEN d=14km D=340m	Tous marcheurs	Jean Marc G. 06 07 14 94 04	08 h 30
16	COURSEGOULES Croix de Verse d=14km D=760 m T =5h30	Bons marcheurs	Pierre C. 06 51 44 95 62	07 h 30
16	Col du BOUGNON La Bastide Neuve d = 14km D = 450m	Tous marcheurs	Bernard D. 06 09 07 06 67	08 h 00
mercredi 19	BREGANSON Pellegriin départ CABASSON Plage d=14km D=400 m	Tous marcheurs	Dany B. 06 64 10 12 41	08 h 00
23	TRIGANCE Bergerie Saint Pierre d=16,5km D=635m	Bons marcheurs	Claude D. 06 60 89 08 93	08 h 00
Mardi 25	REUNION MENSUELLE salle 4 « La Soleillette »	Tous marcheurs		18 h 00
Mercredi 26	Sortie culturelle Visite commentée de FREJUS	Tous marcheurs	Bernard D. 06 09 07 06 67	8h30 Parking JARDILAND
30	St. ZACHARIE Mont Olympe d=21 km D= 720 m PH = 802 m T = 5 H30	Très Bons marcheurs	Gérard R. 06 86 18 25 60	07 h 00

PROJETS : Séjour en Gascogne avec JP du 17/6 au 24/6/23
Séjour dans le Briançonnais avec Pierre C. du 25 au 2/7/23

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 10h30 a 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.

Consultez le site du RANDO CLUB RAPHAÉLOIS à l'adresse suivante : www.randoraphaelois.com
Pour tout renseignement complémentaire appeler le 06 86 18 25 60