



# RANDO CLUB RAPHAËLOIS

[www.randoraphaelois.com](http://www.randoraphaelois.com)

**FFRandonnée**  
www.ffrandonnee.fr

## Programme Mai 2023

Date	Destination	Dist. Déniv.	Niveau Requis	Niv. Effort IBP*	Animateur Tel	Heure dépt / Pk	Covoiturage dist. 4/5 pers.
Lundi 1 <sup>er</sup> Mai	Rougiers : Castrum St-Jean - Fontaine de Guillaudière	13 km +500 m	Tous marcheurs		Martina 06 76 56 99 14	9h 00 Gallieni	81 kms 12€ / 10€
Mercredi 3	Fréjus : La chapelle Cocteau (visite du site 3€)	7 km +80 m	Tous marcheurs		Dany B. 06 64 10 12 41	14h 00 Leclerc	7 kms 1€
Dimanche 7	Courmes : Pic de Courmettes "Les Pivoines"	14 km +950 m	Très Bons marcheurs		René D. 06 07 36 40 55	7h 30 Gallieni	70 kms 10.5€ / 8.5€
Dimanche 7	Fréjus : Esterel - Les 5 cols	15 km +440 m	Tous marcheurs		David B. 06 09 07 06 67	8h 00 Gallieni	7 kms 1€
Mercredi 10	Chateaudouble : Tour de la Pale	10 km +300 m	Tous marcheurs		J.P 04 94 19 03 11	9h 15 Gallieni	44 kms 6,5€ / 5€
Dimanche 14	La Palud/Verdon : Sentier du Bastidon	16 km +1000 m	Très Bons marcheurs		Gérard R. 06 86 18 25 60	7h 00 Gallieni	89 kms 13.5€ / 11€
Dimanche 14	Aups : Verignon - Les chapelles	10 km +370 m	Tous marcheurs		Martina 06 76 56 99 14	8h 00 Gallieni	57 kms 8,5€ / 7€
Jeudi 18	Pignans : Notre Dame des Anges	13 km +600 m	Bons marcheurs		Danielle B. 06 64 10 12 41	8h 00 Gallieni	57 kms 8,5€ / 7€
Dimanche 21	Bar sur Loup : Le Garagai - Gourdon	15 km +700 m	Bons marcheurs		Jean Marc G. 06 07 14 94 04	7h 30 Gallieni	58 kms 8,5€ / 7€
Mercredi 24	Ampus : Notre Dame de Speluque	9 km +200 m	Tous marcheurs		J.P 04 94 19 03 11	9h 00 Gallieni	45 km 7€ / 5.5€
Mercredi 31	Fréjus : Esterel - Malavalette	11 km +430 m	Tous marcheurs		Danielle B. 06 64 10 12 41	14h 00 Leclerc	7 kms 1€

### Pas de Réunion Mensuelle en Mai

\* Pour une information complète sur le système de cotation, Consulter le guide de la FFRP sur le site du club dans l'onglet «Infos pratiques».

**PROJETS :** Séjour en Gascogne avec JP B. du 17/06 au 24/06/2023  
Séjour dans le Briançonnais avec Pierre C. du 25/06 au 02/07/2023

**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 :** En Mai chaque Vendredi de 10h à 11h avec Pierre C. 06 51 44 95 62

Les randonnées peuvent être annulées ou modifiées suivant les conditions météo et autre événement.  
Consultez le site du RANDO CLUB RAPHAËLOIS à l'adresse suivante : [www.randoraphaelois.com](http://www.randoraphaelois.com)  
Pour tout renseignement complémentaire contacter le Club par Email : [randoclubraphaelois@free.fr](mailto:randoclubraphaelois@free.fr)