



# RANDO CLUB RAPHAËLOIS

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

**FFRandonnée**  
[www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr)

## Programme de Décembre 2023

| Date        | Destination   | Dist. Déniv.  | Pt haut Temps estimé | Niveau Requis  | Niv. Effort IBP* | Animateur Tel.             | Heure départ / Pk | Co-voiturage 4/5 pers. |
|-------------|---|---------------|----------------------|----------------|------------------|----------------------------|-------------------|------------------------|
| Sam. 02/12  | Assemblée Générale => Salle Blondelet - Boulouris de 18h à 22h                          |               |                      |                |                  |                            |                   |                        |
| Dim 03/12   | Logis de Paris - Font Freye   | 13,5 km +470m | 330m 5H              | Tous marcheurs |                  | Bernard D. 06 09 07 06 67  | 8h30 Gallieni     | A définir sur place    |
| Merc 06/12  | Estérel - Carrefour Castelli - Colle Douce  | 10,5 km +130m | 4H                   | Tous marcheurs |                  | Danielle B. 06 64 10 12 41 | 10h Leclerc       | A définir sur place    |
| Jeud. 07/12 | Réunion Animateurs => Maison des Associations « La Soleillette » - Salle 4 de 18h à 20h |               |                      |                |                  |                            |                   |                        |
| Dim 10/12   | Bezaudun les Alpes : Mouton d'Anous   | 14 km +500m   | 1067m 5H             | Bons marcheurs |                  | Gérard J. 06 11 60 01 27   | 7h30 Gallieni     | 13,5 (4) 11 (5)        |
| Merc 13/12  | Ampus : Chapelle Notre Dame de Spéluque   | 9 km +300m    | 3H                   | Tous marcheurs |                  | J.P 06 15 23 19 23         | 9h Gallieni       | A définir sur place    |
| Dim 17/12   | Estérel - Pas de la Cèpe  | 18 km +530m   | 360m 6H30            | Bons marcheurs |                  | René D. 06 07 36 40 55     | 8h Gallieni       | A définir sur place    |
| Merc 20/12  | Estérel - Baisse de la Grosse Vache   | 12 km +300m   | 4H                   | Tous marcheurs |                  | Danielle B. 06 64 10 12 41 | 9h30 Leclerc      | A définir sur place    |
| 25/12       | Joyeux Noël à Tous  |               |                      |                |                  |                            |                   |                        |

\* 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 à venir :

- Séjour du 30 juin au 6 juillet 2024 à l'Escandille à Autrans dans le Vercors (Responsable Gérard R.)
- Séjour dans les Baronnies prévu en 1<sup>ère</sup> ou 2<sup>ème</sup> Sem. de Sept. 2024 (prendre contact avec Jean-Pierre B. au 06 15 23 19 23)

**MARCHE NORDIQUE** : Chaque Mardi de 9h30 à 11h avec Christine G. 06 87 21 48 78 et Danièle R.  
Chaque Jeudi de 9h à 10h avec Chantal R. 06 13 40 14 02

**LONGE COTE** : En Dec chaque Vendredi de 10h30 à 11h30 avec Pierre C. 06 51 44 95 62

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

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)