



RANDO CLUB RAPHAËLOIS

www.randoraphaelois.com



Programme de Janvier 2024

| Date | Destination | Dist. Déniv. | Pt haut Temps estimé | Niveau Requis | Niv. Effort IBP* | Animateur Tel. | Heure départ / Pk | Co-voiturage 4/5 pers. |
|---|--|-------------------|----------------------|---------------------|------------------|---------------------------------|-------------------|------------------------|
| Chers adhérents du RCR, le président et les membres du conseil d'administration vous souhaitent une excellente Année 2024 | | | | | | | | |
| Dim 07/01 | L'Escalet - Bonne Terrasse | 12,3 km +450 m | 5H | Tous marcheurs | | Gérard J. 06 11 60 01 27 | 8H Galieni | A définir sur place |
| Merc 10/01 | Esterel - Colet Redon - Col Notre Dame | 11 km +320 m | 4H | Tous marcheurs | | Danielle B. 06 64 10 12 41 | 9H30 Leclerc | A définir sur place |
| Dim 14/01 | Esterel - St Jean de Cannes - Mont St Martin - Pont Sarrazin | 13,8 km +795 m | 5H | Très Bons marcheurs | | Gérard R. 06 86 18 25 60 | 8H Galieni | A définir sur place |
| Dim 14/01 | Lorgues - Circuit des Chapelles | 14,5 km +400 m | 5H | Tous marcheurs | | Bernard D. 06 09 07 06 67 | 8H Galieni | 6€ (4) 4.8€ (5) |
| Dim 21/01 | Plan d'Anelle - La Boucle de Brenon | 13 km +650 m | 5H | Bons marcheurs | | Bernard Gach. 06 89 47 13 54 | 7H30 Galieni | 12€ (4) 10€ (5) |
| Merc 24/01 | Puget-sur-Argens - Les Terres Gastes | 7 km +60 m | 2H30 | Tous marcheurs | | Danielle B. 06 64 10 12 41 | 10H Galieni | A définir sur place |
| Dim 28/01 | La Sambuc - Les Sources de l'Huveaune | 16,8 km +600 m | 5h30 | Bons marcheurs | | Pierre C. 06 51 44 95 62 | 7H30 Galieni | 13,5€ (4) 11€ (5) |
| Mardi 30/01 | 20 H - Réunion Mensuelle et Galette des Rois => Maison des Associations « La Soleillette » | | | | | | | |
| Merc 31/01 | Esterel - Pic d'Aurelle - Belle Barbe | 14 km +400 m | 5H | Tous marcheurs | | Danielle B. 06 64 10 12 41 | 8H30 Leclerc | A définir sur place |

* 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^{ère} ou 2^{ème} 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 Janvier 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
Pour tout renseignement complémentaire contacter le Club par Email : randoclubraphaelois@free.fr