










RANDO CLUB RAPHAËLOIS

www.randoraphaelois.com



Programme de Mai 2024

Date	Destination	Dist. Déniv.	Pt haut Temps estimé	Niveau Requis	Niv. Effort IBP*	Animateur Tel.	Heure départ / Pk	Co-voiturage 4/5 pers.
Merc 01/05	Puyloubier – Pic des Mouches	13 km +600m	1010m 6H	Bons marcheurs		Gérard J. 06 11 60 01 27	7H30 Galieni	A définir sur place
Dim 05/05 : Pèlerinage Ste Baume sur Inscription								
Dim 05/05	Bairols – Pointe des 4 Cantons	12 km +1000m	1804m 5H30	Très Bons marcheurs		Gérard J. 06 11 60 01 27	7H Galieni	A définir sur place
Merc 08/05	Ampus – Chapelle de Notre Dame de Speluque	9 km +300m	3H30	Tous marcheurs		Jean Pierre B. 06 15 23 19 23	8H30 Gallieni	A définir sur place
Dim 12/05	Cotignac – Cascade chemin des chapelles	11 km +340m	5H	Tous marcheurs		Bernard D. 06 09 07 06 67	8H Galieni	4,5€ (4) 3,6€ (5)
Dim 12/05	Sommet de l'Arpille depuis Le Mas	13,2 km +761m	1681m 5H30	Bons marcheurs		Pierre C. 06 51 44 95 62	7H Galieni	14€ (4) 11,5€ (5)
Dim 19/05	Courmes – Pic de Courmettes (période Pivoines)	14 km +950m	1248m 6H	Très Bons marcheurs		René D. 06 07 36 40 55	7H30 Galieni	A définir sur place
Merc 22/05	Roquebrune sur Argens – La Flute	12,2 km +460m	4H30	Tous marcheurs		Claude D. 06 60 89 08 93	9H Galieni	A définir sur place
Dim 26/05	St-Jean-Cap-Ferrat – Tour des Caps	12 km +100m	60m 4H	Tous marcheurs		Jean Marc G. 06 07 14 94 04	7H30 Galieni	11,5€ (4) 9€ (5)
Dim 26/05	Col des Portes, les Barres, Col Bas par Peyroules	17 km +880m	1712m 6H	Très Bons marcheurs		Bernard Gach. 06 89 47 13 54	7H30 Galieni	13,5€ (4) 11€ (5)
Mardi 28/05	Réunion Mensuelle à 18 H – Salle 4 – Maison des Associations « La Soleillette »							

* 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.)

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 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 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