



RANDO CLUB RAPHAËLOIS

www.randoraphaelois.com



Programme d' Octobre 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. 02/10	Cannes - Promenade sur l'Île St-Honorat (<u>sur inscription avant le 24/09</u>) Bateau 16 €	5 km	2H	Tous marcheurs		Jean-Pierre B. 06 15 23 19 23	9h Gallieni	A définir sur place
Dim. 06/10	Les crêtes de la Ste- Baume	14 km +650m	5H	Bons marcheurs		René D. 06 07 36 40 55	7h30 Gallieni	14€ (4) 11€ (5)
Dim. 13/10	Vergons - Pic de Chamatte	14,5 km +850m	1879m 6H	Bons marcheurs		Bernard Gach. 06 89 47 13 54	7H30 Gallieni	15€ (4) 12€ (5)
Merc. 16/10	Sentier du littoral - de Santa Lucia à Agay (<u>sur inscription</u>)	13 km +350m	5H	Bons marcheurs		Gérard R. 06 86 18 25 60	8H Ecole de voile Santa-Lucia	
Dim. 20/10	La Croix sur Roudoule - Léouvé - Haut Mihubi - Roche Castel	13 km +870m	1701m 6H	Bons marcheurs		Pierre C. 06 51 44 95 62	7H30 Gallieni	18€ (4) 14€ (5)
Dim. 20/10	Les Arcs - Circuit du Cabredor	8 km +150m	4H	Tous marcheurs		Jean-Pierre B. 06 15 23 19 23	9h30 Gallieni	A définir sur place
Merc. 23/10	Bargème - Le Brouis	12,5 km +560m	4H	Tous marcheurs		Claude D. 06 60 89 08 93	8H Gallieni	A définir sur place
Dim. 27/10	Mazaugues - Mourré d'Agnis	15 km +500m	919m 5h30	Bons marcheurs		Gérard J. 06 11 60 01 27	8H Gallieni	A définir sur place
Dim. 27/10	Fréjus - de la base nature autour des étangs de Villepey	12 km +80m	4H30	Tous marcheurs		Bernard D. 06 09 07 06 67	9H Gallieni	A définir sur place
Mardi 29/10	18 H - Réunion Mensuelle => Maison des Associations « La Soleillette » Salle 4							
Merc. 30/10	Estérel - Collet Redon - Col Notre Dame	11 km +320m	4H30	Tous marcheurs		Danielle B. 06 64 10 12 41	9H 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 Raquettes du 1^{er} au 8 Février 2025 avec accompagnateur, à l'hôtel club LE BALCON DES ECRINS*** situé sur la station de REALLON (au-dessus du lac de Serre-Ponçon). Responsable Pierre C. **Complet !****

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 : Chaque Vendredi de 9h30 à 10h30 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