



# RANDO CLUB RAPHAËLOIS

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



## Programme de Décembre 2024

Date	Destination	Dist. Déniv.	Pt haut Temps estimé	Niveau Requis	Niv. Effort IBP*	Animateur Tel.	Heure départ / Pk	Co-voiturage 4/5 pers.
Dim. 01/12	Cavalaire - Le Haut Dattier	13,5 km +590m	4,5H	Tous marcheurs		René D. 06 07 36 40 55	8h Gallieni	7€ (4) 6€ (5)
Jeudi 06/12	18 H - Réunion Animateurs => Maison des Associations « La Soleillette » Salle 4							
Dim. 08/12	Aups - Col de la Bigue - Chapelles Vérignon	11 km +425m	3,5H	Tous marcheurs		Gérard R. 06 86 18 25 60	8h Gallieni	9,5€ (4) 7,5€ (5)
Merc. 11/12	Les Adrets-de-l'Estérel - Les Esterels du Lac	17 km +345m	5,5H	Bons marcheurs		René D. 06 07 36 40 55	8h Gallieni	2€ (4) 1,5€ (5)
Dim. 15/12	La Croix-Valmer - Gigaro - Cap Taillat	14 km +550m	5h	Bons marcheurs		Gérard J. 06 11 60 01 27	7H30 Gallieni	A définir sur place
Merc. 18/12	Bagnols en forêt - La fille d'Isnard - Castel Diaou	15 km +480m	5H	Tous marcheurs		Claude D. 06 60 89 08 93	8H30 Gallieni	A définir sur place
Dim. 22/12	Estérel - saint Jean - les oeufs de bouc	12 km +350m	4H30	Tous marcheurs		Bernard D. 06 09 07 06 67	8H30 Gallieni	A définir sur place
Dim. 29/12	Rando dans l'Estérel	10 km +314m	4H	Tous marcheurs		Danielle B. 06 64 10 12 41	10H Gallieni	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<sup>er</sup> 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 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)