




# Randonneurs de l'Est Varois

[www.rev83.org](http://www.rev83.org)

## Programme des Randonnées Janvier 2023

Dates	Heures €*	R*	Circuits	IBP* Profil*	Dist. D+	Tps	Animateurs*		
Mercredi 04/01	8h15 3,50 €	1	Le Muy- Pont de l'Endre- Les Pradineaux	IBP 30	9,5 km 115 m	3h00	Raimundo 06 83 44 31 94		
	8h00 6,50 €	2	Viduban-Autour du Château d'Astros	IBP 59	17,5km 450 m	5h00	Michel. Flo 06 62 09 08 08		
Dimanche 08/01	8h15 2,50 €	3	St Raphaël- Parc Valescure- Jausier	IBP 41 	8,7 km 275m	3h15	Jack +Tuteur 06 73 40 35 43		
	8H00 9,00 €	4	Gonfaron-Chapelle St Quinis-Roche d'Enfer	IBP 65	16km 540m	5h00	Damien 07 86 28 16 05		
Mercredi 11/01	8h15 3,00 €	5	Le Sommet des Malavalettes-Cantine du Porfait <i>Passage délicat dans un pierrier</i>	IBP 35	9km 240m	3h00	Roland 06 07 84 93 18		
	13h30 2,50 €	6	Roquebrune-L'Aréna	IBP 15	7km 20m	2h30	Nathalie 06 20 56 95 30		
	7h45 2,70 €	7	Esterel Est-Les Suvières	IBP 77	21Km 660m	6h30	Patrick+Gilles 06 35 40 37 85		
	8h00	8	Le Vieux Cannet	IBP 57	15,5Km 420m	4h30	JM.S 06 63 04 24 93		
Dimanche 15/01	7h45 3,00 €	9	Rastel d'Agay-Gué du Grenouillet	IBP 38	10km 302 m	3h30	JM.J 06 86 91 86 48		
	8h00 11,00 €	10	Ramatuelle-Moulin de Paillas-Plage du Brouis <i>Passages accidentés</i>	IBP 76	18,8km 596m	5h30	Gilles 06 74 53 35 29		
Mercredi 18/01	7h00	11	<b>Massif du Garlaban - Chemin de Pagnol</b> Inscription auprès de Graziano 06 15 13 59 82						
			G1 : Beaume Plantier-Le Garlaban-Beaume Sourme Pic du Taomé-Grotte Groussibou-Allauch <b>-783 m</b>	IBP 86 	17 km 864m	6h30	Gilles 06 74 53 35 29		
			G2 : Vallon Pase Temps-Beaume Sourme- Pas du Loup-Grande Tête Rouge-Allauch <b>-624m</b>	IBP 68 	14 km 720m	5h 00	JM.J 06 86 91 86 48		
			G3 : La Treille-Beaume des Pestiférés - Allauch	IBP 40 	7 km 381m	4h30	Anne- Marie 06 42 69 20 05		
Jeudi 19/01	17h00		<b>RÉUNION MENSUELLE</b>  Espace Culturel Port Fréjus- Salle du Bateau Galette des Rois à l'issue de la réunion						
Dimanche 22/01	8h30 5,00 €	12	Trans en Provence-La Passerelle Himalahyenne	IBP 34	7,3km 150m	3h00	Dominique 06 32 39 48 27		
	8h00 2,00 €	13	St Aygulf-Le Grand Boucharel-Les Petites Maures	IBP 71	17km 665m	5h30	Damien 07 86 28 16 05		
Mercredi 25/01	8h00 2,50 €	14	Puget/Argens-Anciennes Meulières-La Forteresse <i>Attention ... passages difficiles</i>	IBP 53	15km 450m	5h00	Alain 06 32 12 90 70		
	7h15 4,00 €	15	Le Trayas-Lentisques-Pic de l'Ours-Les Grues	IBP 108	20km 1134m	7h00	Gilles 06 74 53 35 29		
Dimanche 29/01	8h00 2,50 €	16	Estérel Est-Autour Bonnet Capellan-Vallon Barban	IBP 31	10 km 250m	3h30	Jean-Paul 06 61 40 41 35		
	7h45 10,00 €	17	Villecroze-Salernes via l'Ancien Village-Tombe de la Louve	IBP 58	15km 420m	5h30	Michel F. 06 62 09 08 08		

€*	Coût du covoiturage, péage inclus (base de 3 personnes + chauffeur)
Heures*	Départ des randonnées à l'heure précise <b>Covoiturage</b> : Parking "Le Fréjus Plage" rue Albert Schweitzer à Fréjus <b>Car</b> : Rue Henri Vadon (entre la cave vinicole et les Arènes) à Fréjus
R*	Numéro de la randonnée (Rappeler sur "Profils Altimétriques")
Circuit*	Fond Gris : Randonnée à la 1/2 Journée, sans pique nique.
IBP*	<b>Pour chaque circuit apparaît un indice qui correspond à son niveau de difficulté selon la classification officielle de la Fédération Française de la Randonnée.</b>
	<p><b>0 à 25</b> <b>Facile.</b> La randonnée pédestre est sans difficulté physique particulière. Randonnée "Douce" accessible aux randonneurs débutants</p> <p><b>26 à 50</b> <b>Assez Facile.</b> La randonnée pédestre présente peu de difficulté physique. Ce niveau correspond à de petites randonnées.</p> <p><b>51 à 75</b> <b>Peu Difficile.</b> La randonnée pédestre nécessite un certain engagement physique. Ce niveau correspond à des randonnées modérées.</p> <p><b>76 à 100</b> <b>Assez Difficile.</b> La randonnée pédestre présente des difficultés et nécessite un engagement physique certain. Ce niveau correspond à des randonnées soutenues</p> <p><b>101 et +</b> <b>Difficile.</b> La randonnée pédestre présente des difficultés et demande un engagement physique important. Ce niveau correspond à des randonnées très soutenues.</p>
Profil*	 Ce pictogramme indique que le profil altimétrique de la trace est accessible sur la page d'accueil du site (Rev83.org)

**Animateurs\*** **Inscription impérative dès que possible et au plus tard la veille auprès de l'animateur.**

### Projets de séjours 2023 :

L'ALPE D'HUEZ	22 au 28 janvier. Ski alpin, ski de fond, raquettes, ...
CHAMONIX	18 au 24 juin. Randonnées avec 3 guides locaux
LA TOSCANE	22 au 28 septembre. Randonnées avec 3 guides locaux