












Randonneurs de l'Est Varois

www.rev83.org

Programme des Randonnées Mars 2023



Dates	Heures R* €*	Circuits	IBP* Profil*	Dist. D+	Tps	Animateurs*
Mercredi 01/03	08h00 3,50 €	1 Col Notre Dame - Rocher des Monges autour des Grues	IBP 30	8,4 kms 230 m	3h00	Jean Marie J. 06 86 91 86 48
	08h15 4,50 €	2 MANDELIEU - Rocher des Monges	IBP 67	17 kms 628 m	5h30	Gilles 06 74 53 35 29
Dimanche 05/03	08h00 4,50 €	3 L'Endre : Balade	IBP 32	9,4 km 125 m	3h00	Guy 06 34 87 91 75
	08h00 5,50 €	4 ST PAUL EN FORET - Lac de Meault	IBP 54	20 kms 440 m	6h00	Jean Marie S. 06 63 04 24 93
	07h30 6,00 €	5 MONTAUROUX -Les gorges de la Siagne	IBP 90	19kms 700 m	6h30	Damien 07 86 28 16 05
Mercredi 08/03	13h30 2,50 €	6 ESTEREL EST: Col du Mistral et Belle barbe depuis le Gratadis	IBP 25	6,3 km 110 m	2h00	Michel B. 06 85 83 80 06
	09h30 2,50 €	7 ESTEREL EST: Malavalettes Baisse des Charretiers	IBP 47	14km 360 m	5h00	Alain F. 06 32 12 90 70
	07h30 21,00 €	8 POURCIEUX - Le mont Aurelien	IBP 89	20,7km 901 m	5h45	Gilles 06 74 53 35 29
Dimanche 12/03	08h30 2,50 €	9 St RAPHAEL - Aire Peyronne Col du Dramont	IBP 41	8,5 km 250 m	2h45	Jack + Alain F. 06 73 40 35 43
	08h00 7,00 €	10 SEILLANS - La Pigne	IBP 77	21 kms 640m	6h00	Patrick-Raimundo 06 35 40 37 85
	08h30 3,00 €	11 Le mont AIGRE -Col de l'Essuyadou depuis Colle douce	IBP 50	15 kms 420 m	5h00	Jean Marie J. 06 86 91 86 48
Mercredi 15/03 	6h30	12  Île de Port-Cros  Inscription auprès de Graziano 06 15 13 59 82 (+ Navette bateau : 25€)				
		G1 : Pointe de la Maître Agelin -Plage du Sud - Pointe Cognet de Port Man et de la Galère	IBP 68 	17 km 590 m	6h00	Raimundo Damien
		G2 : Vallon de la Solitude-Pointes de Port Man et de la Galère - Fort de l'Eminence	IBP 59 	16 km 500 m	5h00	Dominique Gilles
		G3 : Forts du Moulin, de l'Éminence et de la Vigie - Pointes de Malalongue, Maître Angelin, Pomme d'or	IBP 37 	9 km 220 m	4h00	Valérie Alain F.
Jeudi 16/03	17h15	13  RÉUNION MENSUELLE  Maison des Associations: 213 rue de la Soleillette à Saint Raphaël				
Dimanche 19/03	08h00 2,50 €	13 Le sommet des Malavalettes depuis MF Malpey (NR)	IBP 35	9kms 240 m	3h00	Roland 06 07 84 93 18
	07h00 24,00 €	14 THIERY- le Brec D'llonse	IBP 107	19 kms 1060 m	6h00	Gilles 0674 53 35 29
	08h15 7,00 €	15 SEILLANS 83 : Les gorges de la Calamandre Nore dame des Cyprès et d l'Ormeau	IBP 60 	16kms 483 m	5h30	Dominique 06 32 39 48 27
Mercredi 22/03	08h45 2,50 €	16 Villepey - Etangs et Observatoire - Rencontre avec le garde du littoral. Prévoir Pique Nique	IBP 26	10km 40m	3h30	Valérie 06 75 97 67 34
	09h00 2,50 €	17 ESTEREL EST: Gabre de Gourin -Perthus- Mistral Depuis Belle Barbe	IBP 45 	14km 286 m	3h20	Nathalie 06 20 56 95 30
	08h15 7,50 €	18 LENTIER (83) village abandonné Reynier - Site Englugi Château de la Sigue	IBP 57	15,3km 500 m+	5h00	Michel F. 06 62 09 08 08

Dimanche 26/03 	07h45 2,50 €	19	Esterel EST : Col du Testanier- Maison de la Duchesse	IBP 40	11km 286m	3h30	Jean Marie J. 06 86 91 86 48
	07h30 7,50 €	20	RAMATUELLE - Cap Camarat - Plage de L'Escalet (Attention : Sentier du littoral avec marches)	IBP 47	17,6km 400 m	5h30	Damien 07 86 28 16 05
Mercredi 29/03	07h45 14,00 €	21	LA MARTRE - Chateaufvieux - La Chapelle Saint Pierre	IBP 82	21km 640 m	6h00	Raimundo 06 83 44 31 94
	08h15 9,00 €	22	FLAYOSC - Le Monastère Saint Michel - Château de Berne et visite du monastère	IBP 43	15km 300 m	4h30	Michel F. 06 62 09 08 08

€* **Coût du covoiturage, péage inclus (base de 4 personnes)**

Heures* **Départ des randonnées à l'heure précise**
Covoiturage : Parking "Le Fréjus Plage" rue Albert Schweitzer à Fréjus
Car : 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* **Pour chaque circuit apparaît un indice qui correspond à son niveau de difficulté selon la classification officielle de la Fédération Française de la Randonnée.**

0 à 25

Facile. La randonnée pédestre est sans difficulté physique particulière.
 Randonnée "Douce" accessible aux randonneurs débutants

26 à 50

Assez Facile. La randonnée pédestre présente peu de difficulté physique.
 Ce niveau correspond à de petites randonnées.

51 à 75


Peu Difficile. La randonnée pédestre nécessite un certain engagement physique.
 Ce niveau correspond à des randonnées modérées.

76 à 100

Assez Difficile. La randonnée pédestre présente des difficultés et nécessite un engagement physique certain. Ce niveau correspond à des randonnées soutenues

101 et +

Difficile. La randonnée pédestre présente des difficultés et demande un engagement physique important. Ce niveau correspond à des randonnées très soutenues.

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 avant 18h auprès de l'animateur.**

Projets de séjours 2023 :

CHAMONIX 18 au 24 juin.
 Randonnées avec 3 guides locaux

LA TOSCANE 22 au 28 septembre.
 Randonnées avec 2 guides locaux