



Randonneurs de l'Est Varois

www.rev83.org

Programme des Randonnées Décembre 2023

Dates	Heures €		Circuits	IBP*		Dist. D+/- km m	Tps	Animateurs*
Dimanche 03/12	8h00 3,00 €	<u>1</u>	Roquebrune sur Argens - Les Clapiers par le Fournel	35	11	245	3h15	Jack 06 73 40 35 43
	8h30 6,00 €	<u>2</u>	La Môle - Chapelle Ste Magdeleine par Pelassy	52	14	470	5h00	Valérie 06 75 97 67 34
	7h30 7,00 €	<u>3</u>	Bargemon - Clapiers - St Arnoux	80	21	680	5h30	Damien 07 86 28 16 05
Mercredi 06/12	8h30 2,50 €	<u>4</u>	St Raphaël - Carrière des petits Caous	30	7,8	178	3h00	Gilles 06 74 53 35 29
	8h00 2,50 €	<u>5</u>	Esterel Est: Boucle autour des maisons forestières	73	22	700	6h00	Raimundo 06 83 44 31 94
	08H15 7,00 €	<u>6</u>	Clapiers - La Pigne - La Chapelle Ste Anne	61	16,2	541	5h00	Michel F. 06 62 09 08 08
Samedi 09/12 Téléthon	13h30	<u>7</u>	Autour du Dramont - Belvédère et lacs des carriers Participation de 5€ reversée à l'AFM Téléthon	38	8,9	288	2h45	Jean-Marc 06 80 90 78 12
Dimanche 10/12	8h15 2,50 €	<u>8</u>	Saint Raphaël - Les ruines de Dissate	34	9,7	180	3h00	Dominique 06 32 39 48 27
	7h45 13,00 €	<u>9</u>	Ponteves - Le petit Bessillon Passage technique en crête	65	10	550	4h00	Jack 06 73 40 35 43
	8h00 6,50 €	<u>10</u>	La Garde Freynet - La Mourre	79	15,4	700	5h00	Jean-Marc 06 80 90 78 12
Mercredi 13/12	9h15 3,00 €	<u>11</u>	Esterel Ouest : Colle Rousse - Carrefour des Chasseurs Prévoir Pique Nique	50	12	450	4h00	Nathalie 06 20 56 95 30
	8h45 3,00 €	<u>12</u>	Col du Bougnon - Les petites Maures	53	15	500	5h00	Guy 06 34 87 91 75
	8h00 2,50 €	<u>13</u>	Cols des Lentisques et Notre Dame - les Grues -Sommet d'Uzel	101	22	1027	6h15	Raimundo 06 83 44 31 94
Dimanche 17/12	8h00 4,00 €	<u>14</u>	Mandelieu - Les trois termes depuis le pont St Jean	40	10	350	3h00	Jean-Marie J. 06 86 91 86 48
	8h15 9,00 €	<u>15</u>	Seillans - Les gorges de la Camandre - de la crèche	60	16	480	5h30	Dominique 06 32 39 48 27
	7h30 17,00 €	<u>16</u>	Les barres de Cuers - Le pilon de St Clément par autoroute	81	19,6	810	6h00	Gilles 06 74 53 35 29
Mercredi 20/12 	7h00 20,00 €		 CARROS - SAINT JEANNET Inscription auprès de Graziano 06 15 13 59 82					
		<u>17</u>	G1: Carros - St Jeannet	89	18	+840 -760	6h30	Damien 07 86 28 16 05
		<u>18</u>	G2: Carros - St Jeannet	74	15	+670 -585	5h30	Jack 06 73 40 35 43
		<u>19</u>	G3 : Carros - Gattières (Restaurant à l'issue de la randonnée)	31	8	+185 -275	2h30	Jean-Marie J. 06 86 91 86 48
Judi 21/12	17h15		 Réunion Mensuelle Maison des Associations à Saint Raphaël					
Vendredi 22/12	08h30 12,00 €	<u>20</u>	La Garde Freinet - Son fort - Les roches blanches Le matin, visite de la crèche (3€/pers) NR 	44	10,5	379	4h30	Gilles 06 74 53 35 29
Mercredi 27/12	8h00 4,00 €	<u>21</u>	Roquebrune sur Argens - Les 25 Ponts - Les Campons - Les Hauts Pétignons	48	13	322	4h30	Damien 07 86 28 16 05

€*	Coût du covoiturage, péage inclus (base de 4 personnes)
R*	En cliquant sur le numéro de la rando, il apparaît profil altimétrique et photos
Heures*	<p>Départ des randonnées à l'heure précise</p> <p>Covoiturage : Parking "Le Fréjus Plage" rue Albert Schweitzer à Fréjus</p> <p>Car : Rue Henri Vadon (entre la cave vinicole et les Arènes) à Fréjus</p>
Circuit*	Fond Gris : Randonnée à la 1/2 Journée, sans pique nique.
IBP*	<p>Pour chaque circuit apparaît un indice qui correspond à son niveau de difficulté selon la classification officielle de la Fédération Française de la Randonnée.</p> <p>0 à 25 Facile. La randonnée pédestre est sans difficulté physique particulière. Randonnée "Douce" accessible aux randonneurs débutants</p> <p>26 à 50 Assez Facile. La randonnée pédestre présente peu de difficulté physique. Ce niveau correspond à de petites randonnées.</p> <p>51 à 75 Peu Difficile. La randonnée pédestre nécessite un certain engagement physique. Ce niveau correspond à des randonnées modérées.</p> <p>76 à 100 Assez Difficile. La randonnée pédestre présente des difficultés et nécessite un engagement physique certain. Ce niveau correspond à des randonnées soutenues</p> <p>101 et + Difficile. La randonnée pédestre présente des difficultés et demande un engagement physique important. Ce niveau correspond à des randonnées très soutenues.</p>
Animateurs*	Inscription impérative dès que possible et au plus tard la veille avant 16h auprès de l'animateur.

Séjours

ORCIÈRES MERLETTE	21 au 27 janvier 2024 Ski Alpin, de fond et Raquettes.
PYRÉNÉES ANDORRANES	9 au 15 juin 2024 3 niveaux de randos accompagnées par 3 guides locaux
LES DOLOMITES	20 au 26 septembre 2024 Randos accompagnées par guides locaux