






# Randonneurs de l'Est Varois

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

## Programme des Randonnées JANVIER 2024

Dates	Heures €		Circuits	IBP*	Dist. km	D+ m	Tps	Animateurs*
Mercredi 03/01	8h00 2,50 €	<u>1</u>	Le Rastel d'Agay	39	10	330	3h15	Michel F. 06 62 09 08 08
	8h30 2,50 €	<u>2</u>	Le Dramont - Pastourelle	71	17	530	5h30	Jack 06 73 40 35 43
Dimanche 07/01	8h00 2,50 €	<u>3</u>	Colle Douce - La Louve - Roche Noire - Essuyadou - Barban	32	9,3	224	3h00	Jean-Marie J. 06 86 91 86 48
	8h30 2,50 €	<u>4</u>	Belle Barbe - Pic du Perthus et Roussiveau	66	16,5	550	5h15	Guy 06 34 87 91 75
	8h15 2,50 €	<u>5</u>	Le Trayas - Les Lentisques - Pic de l'Ours et les Grues	100	20	1047	6h00	Raimundo 06 83 44 31 94
Mercredi 10/01	9h30 3,50 €	<u>6</u>	Bagnols en Forêt - Le Col de la Pierre du Coucou (avec pique-nique)	31	8,5	258	3h15	Valérie 06 75 97 67 34
	9h00 8,00 €	<u>7</u>	Ampus - ND de Spéluque - Dolmen de Marenq - Circuit des eaux (avec pique-nique)	33	10,5	243	3h00	Michel F. 06 62 09 08 08
	7h30 10,00 €	<u>8</u>	Carces - le Lac et les cascades du Caramy	69	19,6	485	5h00	Jean-Marc 06 80 90 78 12
Dimanche 14/01	8h15 2,50 €	<u>9</u>	Roquebrune/ Argens - La Petite Maurette	35	9	255	2h50	Jack 06 73 40 35 43
	7h45 7,50 €	<u>10</u>	La Mole - Chapelle Ste Magdeleine - Les Rabassières	69	18	600	5h00	Damien 07 86 28 16 05
	8h00 2,50 €	<u>11</u>	Esterel Est : Mont Vinaigre depuis Colle Douce	81	21,7	830	6h00	Raimundo 06 83 44 31 94
Mercredi 17/01	7h00 20,00 €		 <b>CALANQUES DE MARSEILLE</b> Inscription auprès de Graziano 06 15 13 59 82					
		<u>12</u>	Groupe 1 : Luminy - Les Goudes	85	16	+710 -842	6h00	Gilles 06 74 53 35 29
		<u>13</u>	Groupe 2 : Aiguille Charlotte - Les Goudes	63	14	+595 -683	5h00	Michel F. 06 62 09 08 08
		<u>14</u>	Groupe 3 : La Cayolle - Les Goudes	37	9	+305 -390	3h00	Valérie 06 75 97 67 34
Jeu	18/01	17h00		 <b>RÉUNION MENSUELLE</b> Espace Culturel Port Fréjus- Salle du Bateau Galette des Rois à l'issue de la réunion				
Du 20 au 22/01				 <b>GRANDE RANDONNÉE VERS PARIS</b>				
Dimanche 21/01	8h30 2,50 €	<u>15</u>	Roquebrune / Argens - Les Pétugons	23	7,1	102	2h30	Jean-Marc 06 80 90 78 12
	7h45 8,50 €	<u>16</u>	Montferrat - ND de Beauvoir - Bois de Favas	63	16	580	5h00	Damien 07 86 28 16 05
	8h00 10,50 €	<u>17</u>	Collobrières - Les Menhirs de Lambert	77	19	732	5h15	Gilles 06 74 53 35 29
Mardi 23/01	13h30 2,50 €	<u>18</u>	Saint Aygulf - Base Nature - Étang des Éclamandes	18	7,5	10	3h00	Nathalie M. 06 20 56 95 30

Dates	Heures €		Circuits	IBP*	Dist. km	D+ m	Tps	Animateurs*
Mercredi 24/01	9h30 5,00 €	<a href="#">19</a>	Mandelieu la Napoule - Le Mont St Martin par Maure Vieil (avec pique-nique)	41	9	350	3h00	Michel F. 06 62 09 08 08
	8h00 2,50 €	<a href="#">20</a>	Le Fournel - Le vieux Revest et Saint Dumas	69	20	580	6h30	Dominique 06 32 39 48 27
	7h15 18,00 €	<a href="#">21</a>	Le Broc - Bouyon - Les gorges de l'Ésteron	88	19	872	6h00	Gilles 06 74 53 35 29
Dimanche 28/01	8h15 4,00 €	<a href="#">22</a>	Gare du Trayas - Pic d'Aurelle	38	9	310	3h00	Dominique 06 32 39 48 27
	8h00 8,50 €	<a href="#">23</a>	Villecroze - Tourtour (visite des 2 villages) circuit par les cascades et mines de Bauxite	66	16,8	594	5h00	Michel F. 06 62 09 08 08
	7h45 13,00 €	<a href="#">24</a>	Pignans - ND des Anges (version longue)	71	17,3	691	5h00	Gilles 06 74 53 35 29
Mercredi 31/01	14h00 2,50 €	<a href="#">25</a>	La Lieutenante - La source St Martin	24	7	150	2h15	Valérie 06 75 97 67 34
	7h45 6,00 €	<a href="#">26</a>	Taradeau - Lorgues - ND de Florieye	59	20	450	6h00	Damien 07 86 28 16 05
	8h00 3,00 €	<a href="#">27</a>	Col des Lentisques - Les 3 Pics : Cap Roux, Ours et Aurelle	76	16	745	6h30	Jean-Marc 06 80 90 78 12

€\*

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

R\*

En cliquant sur le numéro de la rando, il apparaît profil altimétrique et photos  
**Covoiturage** : Parking "Le Fréjus Plage" rue Albert Schweitzer à Fréjus  
**Car** : Rue Henri Vadon (entre la cave vinicole et les Arènes) à Fréjus

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.

Animateurs\*

Inscription impérative dès que possible et au plus tard la veille avant 16h auprès de l'animateur.

## Séjours

ANDORRE

9 au 15 juin 2024

3 niveaux de randos accompagnées par 3 guides locaux

LES DOLOMITES

21 au 27 septembre 2024

Randos accompagnées par guides locaux

Association affiliée à la FFRP : N° 04 584

Agrément Jeunesse et Sport : 08309.ET012

Agrément Tourisme FFRP : IM075700382