Randonneurs de l'Est Varois

www.rev83.org

Programme des Randonnées
AVRIL 2024

Dates	Heures €		Circuits	IBP*	Dist. km	D+ m	Tps	Animateurs*
Lundi 01/04	08h00 2,50 €	1	Autour du Pain de Sucre par le Col du Perthus	39	11,3	300	3h15	Jean-Marie J. 06 86 91 86 48
	08h15 2,50 €	2	**Esterel Est :** Col Notre Dame - Pic St Martin	91	18,5	975	6h00	Raimundo 06 83 44 31 94
Mercredi 03/04	08h15 2,50 €	3	**Puget sur Argens** : La forêt de Raphèle- les étangs	32	10,4	120	3h30	Gilles 06 74 53 35 29
	08h00 8,00 €	4	**Lorgues** - Monastère Orthodoxe- St Michel du Var	51	18,6	342	6h00	Damien 07 86 28 16 05
	07h30 10,00 €	5	**Saint Vallier** - Oppidum de la Malle	77	17,4	635	6h00	Jack 06 73 40 35 43
Dimanche 07/04	08h00 5,50 €	6	**Théoule** . Notre Dame d'Afrique et pointe Aiguille	36	8,7	285	3h00	Jean-Marie J. 06 86 91 86 48
	07h45 10,00 €	7	**Caussol** - Notre Dame de Calern et son plateau	63	18	550	5h15	Michel F. 06 62 09 08 08
	07h00 15,50 €	8	Les Cadières de Brandis au départ de **Brans** (nouvelle version qui évite la descente dangereuse)	98	17	930	6h30	Gilles 06 74 53 35 29
Mercredi 10/04	08h30 2,50 €	9	Aire Peyronne - Colle Maronne depuis le menhir de l'**aire Peyronne**	34	8	245	3h00	Jean-Marie S. 06 63 04 24 93
	08H15 2,50 €	10	**Les Arcs** - l' Oppidum du Fort de Taradeau - Rando thym	56	15,4	345	4h30	Nathalie 06 20 56 95 30
	07h00 18,50 €	11	**Bezaudin les Alpes** -Boucle de l'Estellier (06)	84	15,5	809	6h00	Jean-Marc 06 80 90 78 12
Dimanche 14/04	08h00 2,50 €	12	La Bastide Martin depuis les étangs du Fournel	44	10	315	3h30	Jean-Marie J. 06 86 91 86 48
	08h30 6,00 €	13	**Les Arcs** : Pont d'Aille- Cabredor- mines de Barytine des Porres	58	16	500	4h30	Dominique 06 32 39 48 27
	07h45 11,00 €	14	**La Bastide** - Bargème - Le Col de Clavel	71	17,7	680	5h45	Raimundo 06 83 44 31 94
Mercredi 17/04	7h00 20,00 €		**GÉMENOS - COL DE L'ANGE** Inscription auprès de Graziano 06 15 13 59 82					
		15	**G1 : Gemenos**: Pic de Bertagne - Cuges les Pins	95	17	+890 -870	6h30	Raimundo 06 83 44 31 94
		16	**G2 : Gemenos**: La Glacière- Col de l'Ange	76	13,5	+700 -695	5h15	Damien 07 86 28 16 05
		17	**G3 : Gemenos** - Parc St Pons - Col de l'Ange	43	9,1	+385 -350	3h15	Valérie 06 75 97 67 34
Jeudi 18/04	17h30		**RÉUNION MENSUELLE** Maison des Associations à Saint Raphaël					
Dimanche 21/04	08h00 2,50 €	18	**Rastel d'Agay**	39	10,5	330	3h15	Jean-Marie J. 06 86 91 86 48
	08h30 9,50 €	19	**Valbonne (06)**: Le vallon du Bruguet -Parc départemental de la Brague	51	16,6	424	5h30	Gilles 06 74 53 35 29
	07h15 11,00 €	20	**Saint Vallier** /Escragnolles - Le Baou Mourine	67	14,0	627	6h10	Jean-Marc 06 80 90 78 12

Dates	Heures €		Circuits	IBP*	Dist. km	D+ m	Tps	Animateurs*
Mercredi 24/04	09h30 2,50 €	21	**Roquebrune** : Château Vaudois - les petites Maures (avec pique-nique)	44	9	313	3h00	**Valérie** 06 75 97 67 34
	09h00 3,50 €	22	**Le Muy** : La forêt du Courrent	56	13,5	430	4h30	**Nathalie** 06 20 56 95 30
	08h00 12,00 €	23	**Séranon**- Logis du Pin	70	19	570	5h30	**Raimundo** 06 83 44 31 94
Dimanche 28/04	07h45 4,00 €	24	**La Motte (83)** Le Saut du Capellan	38	11	315	3h30	**Jean-Marc** 06 80 90 78 12
	08h15 7,00 €	25	**Ramatuelle**: Le cap Camarat par la plage de l'Escalet	47	15,8	300	5h00	**Dominique** 06 32 39 48 27
	08h30 2,50 €	26	**Esterel Est** : Les Ardéchons par le lac de l'Avellan et Pey Servier	66	20	590	6h10	**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*

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

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

20 au 26 septembre 2024
Randos accompagnées par guides locaux

Association affiliée à la FFRP : N° 04 584
Agréement Jeunesse et Sport : 08309.ET012
Agréement Tourisme FFRP : IM075700382