








Randonneurs de l'Est Varois

www.rev83.org

Programme des Randonnées Mai 2024

Dates	Heures €		Circuits	IBP*	Dist. km	D+ m	Tps	Animateurs*
Mercredi 01/05 	08h15 2,50 €	<u>1</u>	Esterel Est : Font du Pommier : Les ruines de Dissate	34	9,5	190	3h00	Nathalie 06 20 56 95 30
	07h30 12,00 €	<u>2</u>	Gourdon - Boucle plateau de Caussols, Calern et Cavillone	73	15,4	674	6h15	Jean-Marc 06 80 90 78 12
	07h15 13,50 €	<u>3</u>	Bauduen - Aiguines - Le Lac (courts passages techniques nécessitant l'aide des mains)	85	25,0	670	6h30	Raimundo 06 83 44 31 94
Vendredi 03/05	08h00 2,50 €	<u>4</u>	Les Caous - Pra Baucous avec visite commentée et gratuite d'une heure de la Carrière.	27	7,3	170	3h15	Jean-Marie J. 06 86 91 86 48
Dimanche 05/05	08h30 2,50 €	<u>5</u>	La Bouverie - Grotte Mueron - Bois de Malvoisin	37	8,5	270	2h45	Jack 06 73 40 35 43
	08h15 5,00 €	<u>6</u>	Vidauban : L'aube - Le Plan de l'Aille	64	18,0	425	5h00	Patrick 06 35 40 37 85
	08h00 5,50 €	<u>7</u>	Mandelieu - Le Grand Duc	67	17,0	682	6h30	Michel F. 06 62 09 08 08
Mercredi 08/05	08h15 2,50 €	<u>8</u>	Esterel Est : Tour du Perthus Oriental depuis Belle Barbe	34	10,3	240	2h50	Jean-Marie S. 06 63 04 24 93
	08h00 13,00 €	<u>9</u>	Andon - Le Castellaras	74	16,0	690	5h45	Jack 06 73 40 35 43
Dimanche 12/05	08h00 3,50 €	<u>10</u>	Le Tour des Grues par le Rocher des Monges	34	8,3	230	2h45	Jean-Marie J. 06 86 91 86 48
	08h30 5,00 €	<u>11</u>	Esterets du Lac - Friaoud- Lac de St Cassien	48	16,0	400	4h30	Dominique 06 32 39 48 27
	07h30 16,00 €	<u>12</u>	Les Baous de St Jeannet et de la Gaude	77	17,0	755	6h30	Jean-Marc 06 80 90 78 12
Mercredi 15/05 	6h45 20,00 €		 PORQUEROLLES Inscription auprès de Graziano 06 15 13 59 82					
	+Traversée : 21,00€	<u>13</u>	G1 : Ptes du Grand Langoustier, du Tamaris, de l'Indienne et du Pin	59	18,7	450	5h40	Damien 07 86 28 16 05
		<u>14</u>	G2 : Ptes du Grand Langoustier, du Tamaris, de l'Indienne	44	15,0	340	4h30	Jean-Marie J. 06 86 91 86 48
		<u>15</u>	G3 : Plage d'Argent - Pointe du Tamaris - Gorges du Loup - Château fort	33	10,5	220	3h10	Valérie 06 75 97 67 34
Jeudi 16/05	17h30		 RÉUNION MENSUELLE Maison des Associations à Saint Raphaël					
Dimanche 19/05 	08h15 2,50 €	<u>16</u>	Autour des 3 Lacs et du Bonnet de Capelan	29	9,3	175	3h00	Gilles 06 74 53 35 29
	07h30 11,00 €	<u>17</u>	Saint Cezaire sur Siagne - Pont naturel de Ponadiou depuis le col de la Lègue	60	15,0	518	5h00	Damien 07 86 28 16 05
	07h45 12,00 €	<u>18</u>	St Vallier de They par Canaux	76	16,5	730	6h	Raimundo 06 83 44 31 94
Lundi 20 mai	08h15 12,00 €	<u>19</u>	Aups (83) - Montagne des Espiguières	60	14,0	453	5h	Gilles 06 74 53 35 29
	07H30 11,00 €	<u>20</u>	Bargèmes - Chateauvieux	83	19,5	615	6h30	Damien 07 86 28 16 05

Dates	Heures €		Circuits	IBP*	Dist. km	D+ m	Tps	Animateurs*
Mercredi 22/05	08h00 4,00 €	21	Le Muy - Pont de l'Endre - Pas du Confessionnal	44	11,0	335	3h30	Jean-Marie S. 06 63 04 24 93
	07h00 14,00 €	22	Quinson - Basses gorges du Verdon - visite grotte Baume (prévoir 5€ pour la visite)	49	19,0	300	6h30	Michel F. 06 62 09 08 08
	08h30 2,50 €	23	Saint Aygulf - le Grand Boucharel - Les petites Maures	72	17,0	670	5h30	Patrick 06 35 40 37 85
Dimanche 26/05	08h00 9,00 €	24	Rayol Canadel - Panoramique de Malatra	71	16,0	680	5h00	Michel F. 06 62 09 08 08
	07h30 2,50 €	25	Roquebrune (83) - Les Trois Croix - La Grotte de l'Ermitte (Passages vertigineux)	76	17,2	700	6h15	Dominique 06 32 39 48 27
Mercredi 29/05	09h00 2,50 €	26	Roquebrune (83) - lac de l'Aréna - SOFT HIKING avec Valérie (Prévoir pique nique)	16	5,9	30	3h00	Alain F. 06 32 12 90 70
	07h45 9,00 €	27	Tourtour - Le Rocher des Infirmières	51	15,6	365	5h45	Jean-Marc 06 80 90 78 12
	7h30 10,00 €	28	St Vallier de Thiey - La colle du maçon - Le Doublier	93	18,7	819	5h30	Gilles 06 74 53 35 29

€* 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.**