



# Randonneurs de l'Est Varois

Président : Michel Delamaide (president@rev83.org)

## Programme des Randonnées JANVIER 2022

Dates	Heures	R*	Circuits	IBP* Profil	Dist. D+	Tps	Animateurs
Lundi 03/01	9h00	1	Esterel-Est : les 3 Cols depuis le Col de Belle Barbe	IBP 25 	6 km 110 m	2h00	Alain F 06 32 12 90 70
Mercredi 05/01	9h00	2	Saint Aygulf (83) : Crêtes des Petites Maures, Table d'Orientation, Roqueyrol	IBP 61 	15 km 585 m	5h00	Claudine 06 10 18 66 58
	8h30	3	Roquebrune -sur-Argens (83) : le Peigros par le Bougnon	IBP 78 	16,5 km 800 m	5h30	Gilles 06 74 53 35 29
Dimanche 09/01	8h00	4	Esterel-Est : l'Esquine depuis le Col d'Auriasque	IBP 38 	9,5 km 230 m	2h30	Michel 06 85 83 80 06
	8h15	5	Le Thoronet (83) : la boucle du Thoronet, visite de l'Abbaye (6.50€, contacter Anne Marie)	IBP 36 	11 km 260 m	4h30	Anne-Marie 06 42 69 20 05
	8h00	6	Le Thoronet (83) : sur les Rives de l'Argens, Abbaye du Thoronet		18,5 km 410 m	5h00	Jean-Marie 06 63 04 24 93
Mercredi 12/01	11h00	7	Col de l'Auriasque, l'Esquine et retour <b>Vin chaud à l'arrivée</b>	IBP 28 	7,6 km 190 m	2h30	Michel B 06 85 83 80 06
	9h00	8	Autour du Lac de Lavellan depuis le Col d'Auriasque <b>Vin chaud à l'arrivée</b>	IBP 65 	16,5 km 480 m	5h30	Dominique 06 32 39 48 27
Dimanche 16/01	8h15	9	Bagnols-en-Forêt : le Pic de la Gardiette	IBP 32 	6 km 235 m	2h45	Roland 06 07 84 93 18
	8h30	10	Esterel-Est : Notre Dame d'Afrique, depuis le Col Notre Dame	IBP 59 	17 km 550 m	5h30	Dominique 06 32 39 48 27
	7H45	11	Cotignac (83) : le Gros Bessillon	IBP 72 	20 km 545 m	5h00	Raimundo 06 8 3 44 31 94
Mercredi 19/01	8h00	GR Pays de Fayence, entre Seillans - Callian et Montauroux <b>Inscription*</b> par SMS auprès de Graziano (06 15 13 59 82)					
		12	G3 : De Seillans à Tourettes <b>Attention ... Dénivelé négatif 275 m</b>	IBP 35 	10 km 220 m	4h00	Michel B 06 85 83 80 06
		13	G2 : De Seillans à Callian <b>Attention ... Dénivelé négatif 520 m</b>	IBP 56 	17 km 450 m	5h45	Dominique 06 32 39 48 27
		14	G1 : Du Col de St. Arnoux à Montauroux <b>Attention ... Dénivelé négatif 900 m</b>	IBP 82 	24 km 610 m	6h15	Damien 07 86 28 16 05
Jeudi 20/01	16h00	RÉUNION MENSUELLE - ESPACE MUNICIPAL "LE BATEAU" à PORT FRÉJUS La traditionnelle galette des rois clôturera cette réunion extraordinaire !!!					
Dimanche 23/01	9h00	15	Esterel -Est : l'Etang aux Nénuphars depuis le Col de Belle Barbe	IBP 27 	7 km 140 m	2h00	Alain F 06 32 12 90 70
	7h30	16	Cuers (83) : la Barre de Cuers, le Pilon de Saint Clément	IBP 81 	20 km 950 m	5h45	Damien 07 86 28 16 05
Mercredi 26/01	8h00	17	Le Val (83) : la Chapelle St. Cyriaque, le sommet du Cuit	IBP 68 	15,3km 500 m	5h45	Guy 06 34 87 91 75
Vendredi 28/01	8h00	18	Roquebrune -sur-Argens (83) : Valdingarde , le Vieux Revest	IBP 66 	20 km 600 m	5h00	Gilles 06 74 53 35 29
Dimanche 30/01	8h15	19	Esterel-Est : Piste des Malavalettes, Roche Noire, depuis la M.F. du Malpey	IBP 36 	9,6 km 270 m	3h00	Roland 06 07 84 93 18
	8h30	20	Mougins (06) : Parc de la Valmasque	IBP 47 	17,4 km 407 m	5h00	Gilles 06 74 53 35 29

**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 (Rappelé sur "Profils Altimétriques")

**Inscription Car\*****Toute annulation de place à moins d'une semaine de la "sortie car" ne donnera pas lieu à remboursement sauf cas justifié de force majeure.****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 par SMS impérative dès que possible et au plus tard la veille auprès de l'animateur.****SÉJOURS À VENIR ...****Alpe d'Huez**

7J/6N du 23/01/22 au 29/01/22

**580 €** (transport car inclus)**Inscription** : Dominique Canavesio 06 30 53 17 56**Arvieux en Queyras**

8J/7N du 15 au 22/06/22

**690 €** (transport car inclus)**Inscription** : Dominique Canavesio 06 30 53 17 56

Association affiliée à la FFRP : N° 04 584

Agrément Jeunesse et Sport : 08309.ET012

Agrément Tourisme FFRP : IM075700382