



# Randonneurs de l'Est Varois

Président : Michel Delamaide (president@rev83.org)

## Programme des Randonnées DÉCEMBRE 2021

Dates	Heures	R	Circuits	IBP* Profil	Dist. D+	Tps	Animateurs	
Mercredi 01/12	8h15	1	Esterel-Est : les Ruines de Dissate depuis le Gué de la Font du Pommier	IBP 34	9,5 km 180 m	3h00	Graziano 06 15 13 59 82	
	7h45	2	Tourtour (83) : le Rocher des Infirmières, la Tour Grimaldi	IBP 51	16,4 km 410m	5h45	Gilles 06 74 53 35 29	
Samedi 04/12	13h30	3	<b>Rando Téléthon à la Base Nature de Fréjus</b> Participation de 5 € versée à l'AFM Téléthon. <b>Inscription par SMS au 06 15 13 59 82 (Graziano)</b>	IBP 19	7,3 km 45 m	2h00		
Dimanche 05/12	8h15	4	Saint Raphaël : les Crottes	IBP 30	10 km 210 m	2h30	Dominique 06 32 39 48 27	
	8h00	5	Plan-de-la-Tour (83) : Col de Vignon	IBP 66	18 km 490 m	5h15	Raimundo 06 83 44 31 94	
Mercredi 08/12	8h45	6	Puget-sur-Argens (83) : le Tour des 8 Etangs	IBP 51	18,5km 315 m	5h00	Claudine 06 10 18 66 58	
	8h15	7	Esterel Est : Col des Lentisques, les Grues, Sommet de l'Uzel	IBP 101	22 km 1027m	6h30	Gilles 06 74 53 35 29	
Dimanche 12/12	8h00	8	Saint-Tropez (83) : Pointe du Rabiou et visite de la Crèche de Noël, Chapelle Miséricorde	IBP 38	15 km 160 m	4h30	Dominique 06 32 39 48 27	
	7h45	9	La Môle (83) : la Chartreuse de la Verne, Sommet de l'Ermitage	IBP 82	23 km 730 m	6h00	Damien 07 86 28 16 05	
Mercredi 15/12	7h00	<b>Eze - Monaco (06)</b> Inscription auprès de Graziano 06 15 13 59 82						
		10	G3 : Matinée: Visite guidée de Monaco (9€) Après Midi: Libre.				Michel B 06 85 83 80 06	
		11	G2 : Eze Village - Monaco <b>Attention ... Dénivelé négatif : - 830m</b>	IBP 74	13km 500 m	6h00	Damien Raimundo	
		12	G1 : Eze Bord de mer - Monaco	IBP 90	15 km 850 m	6h00	Gilles Dominique	
Jeudi 16/12	17h15	<b>RÉUNION MENSUELLE</b> Maison des Associations: Rue de la Soleillette à Saint Raphaël						
Dimanche 19/12	8h00	13	Les Issambres (83) : la Gaillarde, Masligour, depuis le cimetière de la Gaillarde	IBP 31	7,4 km 225 m	3h00	Michel B 06 85 83 80 06	
	7h45	14	Mazaugues (83) : Le Mourre d'Agnis	IBP 77	17 km 800 m	6h00	Damien 07 86 28 16 05	
Mercredi 22/12	8h15	15	Mandelieu (06) : Maure Vieil, les 3 Cols, les Œufs de Bouc	IBP 61	16 km 460 m	4h45	Jean-Paul 06 61 40 41 35	
Mercredi 29/12	8h00	16	Lac de Carcès (83) : Chutes du Caramy	IBP 44	14 km 300 m	4h00	Alain F 06 32 12 90 70	
	7h30	17	Bormes-les-Mimosas (83) : les 3 Cols	IBP 88	17 km 750 m	5h30	Guy 06 34 87 91 75	

## 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 (Rappeler sur "Profils Altimétriques")

## 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 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

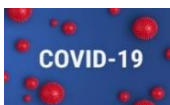


#### Arvieux en Queyras

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

**690 €** (transport car inclus)

**Inscription** : Dominique Canavesio 06 30 53 17 56



Portez un masque

Lavez-vous les mains

Respectez la distanciation physique

Association affiliée à la FFRP : N° 04 584

Agrément Jeunesse et Sport : 08309.ET012

Agrément Tourisme FFRP : IM075700382