



Randonneurs de l'Est Varois (www.rev83.org)

Michel Bressy : 06 85 83 80 06 (president.rev83@gmail.com)

Programme des Randonnées

Mai 2021

Dates	Heures*	Circuits	Niveaux Effort*	Dist. D+	Durée	Animateurs*
Mercredi 05/05	14h00	Esterel-Est : Col du Mistral et Belle Barbe depuis le Ravin du Gratadis	1/5	6,3 km 110 m	2h00	Michel B 06 85 83 80 06
	8h30	Montauroux (83) : la Basse Carpenée depuis les Esterets du Lac	3/5	17,8km 520 m	5h30	Guy 06 34 87 91 75
	8h00	Mons (83) : la Cascade de Clar	3/5	19,3km 600 m	5h30	Gilles 06 74 53 35 29
Dimanche 09/05	8h00	Fréjus : Malpasset - Vallon de Jasnin - les Crêtes - le Barrage	2/5	11 km 190 m	3h30	Graziano 06 15 13 59 82
	8h15	Les-Arcs-sur-Argens (83) : le Pont d'Aille et la mine des Porres	3/5	16 km 500 m	5h30	Dominique A 06 32 39 48 27
Mercredi 12/05	9h15	Les-Arcs-sur-Argens (83) : entre les Arcs et Taradeau (Rando Thym)	3/5	15 km 300 m	5h15	Nathalie 06 20 56 95 30
	7h30	Ramatuelle (83) : Collebasse - plage de l'Escalet Taillat - Lardier - Brouix - Gigaro	3/5*	20 km 500 m	6h00	Gilles 06 74 53 35 29
Jeudi 13/05	14 h00	Esterel-Est : le Lac de l'Ecureuil par le Vallon du Mal Infernet - depuis Belle Barbe	1/5	8 km 100 m	2h30	Nathalie 06 20 56 95 30
Dimanche 16/05	8h00	Esterel-Est : depuis Colle Douce - Roche Noire - Essuyadou - les Etangs - Castelli	1/5	9 km 200 m	2h30	Michel B 06 85 83 80 06
	8h15	Aups (83) : la Montagne des Espiguières , la Croix des Pins	2/5	15 km 470 m	5h00	Roland 06 07 84 93 18
Mercredi 19/05	8h30	Esterel-Est : Perthus - Roussivau - Baisse Andoulette depuis Belle Barbe	3/5	17 km 500 m	5h30	Jean-Paul 06 61 40 41 35
	8h00	Seillans (83) : la Pigne - N.D de l'Ormeau	4/5	21 km 640 m	6h00	Damien 07 86 28 16 05
Dimanche 23/05	7h45	Esterel-Est : Tour du Lac de L'Avellan depuis le Col du Testanier	1/5	6 km 150 m	2h30	Michel B 06 85 83 80 06
	9h15	Roquebrune-sur-Argens (83) - Tour de Cabasse - les Crêtes - Pas de l'Eouvé depuis le Col du Bougnon	3/5	14,2km 600 m	4h40	Claudine 06 10 18 66 58
	7h00	Castellane (04) : les Cadières de Brandis (Attention: forte descente)	5/5*	17 km 1140m	6h00	Gilles 06 74 53 35 29
Mercredi 26/05	7h30	La-Garde-Freinet (83) : le Pont Romain - le Fort Freinet	3/5	17,4km 570 m	5h30	Guy 06 34 87 91 75
	8h30	Roquebrune-sur-Argens (83) : le grand tour du Rocher (Passages rocheux difficiles)	3/5*	18 km 600 m	6h00	Dominique A 06 32 39 48 27
Dimanche 30/05	8h15	Roquebrune -sur-Argens (83) : les Clapiers - la Bastide Abbé - depuis le Fournel	2/5	11 km 270 m	3h15	Jean-Paul 06 61 40 41 35
	7h45	Artignosc (83) : la Pierre aux 3 Blasons - Chapelle Notre Dame de Baudinard	3/5	20 km 450 m	5h45	Damien 07 86 28 16 05

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

Niveaux

	< 8 km et/ou <+150m		<17km et/ou <700m
	< 11km et/ou <+350m		<20km et/ou <900m
	<15km et/ou <+500m		<25km et/ou <1500m

 Randonnées sportives à rythme très soutenu, Elles sont côchées "difficiles" et nécessitent un engagement physique important.

Effort*

Pour chaque circuit apparaît un indice qui correspond à son niveau de difficulté selon la classification officielle de la Fédération Française de la Randonnée (Source IBP).

- 1/5 Facile.** La randonnée pédestre est sans difficulté physique particulière. Randonnée "Douce" accessible aux randonneurs débutants.
- 2/5 Assez Facile.** La randonnée pédestre présente peu de difficulté physique. Ce niveau correspond à de petites randonnées.
- 3/5 Peu Difficile.** La randonnée pédestre nécessite un certain engagement physique. Ce niveau correspond à des randonnées modérées.
- 4/5 Assez Difficile.** La randonnée pédestre présente des difficultés et nécessite un engagement physique certain. Ce niveau correspond à des randonnées soutenues.
- 5/5 Difficile.** La randonnée pédestre présente des difficultés et demande un engagement physique important. Ce niveau correspond à des randonnées très soutenues.

Animateurs*

Inscription impérative auprès de l'animatrice(eur).

Séjours à venir ...



Séjour à Cauterets (65)

8J/7N du 12 au 19/06/21

"Domaine de Pyrène"

750€ (transport car inclus)

Inscription : Dominique Canavesio 06 30 53 17 56



Portez un masque

Lavez-vous les mains

Respectez la distanciation physique