



Programme des Randonnées JANVIER 2021



Date	Heure	Circuit	Niveau Effort*	Dist. D+	Durée	Animateur
Mercredi 06/01	14h00	Esterel-Est : le Tour des Etangs depuis Colle Douce	1/5	6,7 km 127 m	2h00	Michel B 06 85 83 80 06
	8h00	Le Thoronet (83) : Mines de Bauxite - Chapelle des Sœurs de Jérusalem	4/5	19 km 500 m	5h00	Jean-Marie 06 63 04 24 93
Dimanche 10/01	8h15	Esterel-Est : Tour du Pain de Sucre, Baisse de la Grosse Vache depuis Belle Barbe	2/5	11 km 290 m	3h15	Jean-Paul 06 61 40 41 35
	8h00	Ramatuelle (83) : Cap Taillat depuis le Col de Colbasse	3/5	17 km 490 m	5h30	Gilles 06 74 53 35 29
Mercredi 13/01	14H00	Esterel-Est : Plan Esterel depuis la Maison Forestière du Malpey	1/5	6 km 150 m	2h00	Michel B 06 85 83 80 06
	7h30	Carcès (83) : le Lac par la Chapelle St Vincent, les Cascades du Caramy	3/5	20 km 490 m	5h30	Raimundo 06 83 44 31 94
Dimanche 17/01	8h00	Esterel-Est : Col des Sacs et de l'Essuyadou depuis Colle Douce	2/5	9,3km 230 m	3h00	Guy 06 34 87 91 75
	8h30	Esterel-Est : Autour du Lac de l'Avellan depuis le Col d'Auriasque	3/5	17 km 480 m	5h30	Damien 07 86 28 16 05
Mercredi 20/01	9h00	Bagnols-en-Forêt (83) : Pic de la Gardiette, Oppidum de la Forteresse	2/5	14 km 360 m	4h30	Jean-Paul 06 61 40 41 35
	8h00	Cabasse (83) : N.D. du Glaive par la Chapelle St Loup et le Dolmen de Gastet	3/5	17 km 500 m	5h00	Jean-Marie 06 63 04 24 93
Jeudi 21/01	16h30	Réunion Mensuelle - Salle "Le Bateau" à Port Fréjus				
Dimanche 24/01	9h30	Esterel-Est : Circuit des Malavalettes , Baisse des Charetiers de la M.F. du Malpey	2/5	14 km 360 m	5h30	Roland 06 07 84 93 18
	8h00	Esterel-Est : Pic de l'Ours - Col de la Cadière - ancien Lac de l'Eureil	4/5	20 km 700 m	6h30	Damien 07 86 28 16 05
Mercredi 27/01	8h00	Pignans (83) : Notre Dame des Anges par le Castagnié	4/5	18 km 800 m	6h00	Gilles 06 74 53 35 29
Dimanche 31/01	8h00	Esterel-Est : Pic d'Aurette - Pic du Cap Roux - Grotte St Honorat de Belle Barbe	4/5	20 km 800 m	6h00	Aristide 06 37 06 25 11
	8h15	Esterel-Est : Tour du Pic de l'Ours par le col des Lentisques	2/5	7,5 km 280 m	2h30	Nathalie 06 20 56 95 30

Effort*

A compter de ce mois, 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 aux promenades et 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.

Niveau

	< 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

Heure

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

Animateur*

Inscription impérative, la veille, auprès de l'animatrice(eur).

Séjours à venir ...



Séjour "Neige" à L'Alpe d'Huez (38)

7J/6N du 23 au 29/01/21

VTF "Balcon de l'Alpe"

570€ (transport car inclus)

Inscription : Dominique Canavesio 06 30 53 17 56



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