



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

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

Programme des Randonnées MARS 2021

Dates	Heures*	Circuits	Niveaux Effort*	Dist. D+	Durée	Animateurs*
Mercredi 03/03	9h00	Esterel-Est : Cols du Perthus et des Suières - Croupe Baptiston depuis le Col Belle Barbe	2/5	13,4km 350 m	5h00	Jean-Paul 06 61 40 41 35
	8h00	Esterel-Est : Col Notre Dame - Oppidum du Mont Saint Martin depuis la Gare du Trayas	4/5	18,5km 815 m	6h00	Damien 07 86 28 16 05
Dimanche 07/03	8h00	Saint-Raphaël : les Crottes (départ Epsilon 1)	2/5	10 km 220 m	3h00	Dominique 06 32 39 48 27
	9h00	Esterel-Est : Pont de Barban- Col de l'Essuyadou Pad d'Adam - Col des Sacs - le Vallon de Barban	3/5	17 km 395 m	5h10	Jean-Paul 06 61 40 41 35
Mercredi 10/03	13h30	Saint Raphaël : Carrière des Petits Caous	2/5	7,8 km 180 m	2h45	Michel B 06 85 83 80 06
	7h30	Cavalaire-sur-Mer (83) : Le Rayol-Canadel	3/5	18 km 600 m	6h00	Dominique 06 32 39 48 27
Dimanche 14/03	9h00	Esterel-Est : Cap Esterel par les Ferrières	1/5	8 km 150 m	2h30	Pierre 06 26 27 54 35
	8h00	Fayence (83) : Circuit des Chapelles	2/5	15 km 250 m	4h30	Dominique 06 32 39 48 27
Mercredi 17/03	9h00	Esterel-Est : les Mines de Boson - Auriasque - l'Esquine - Malpasset	2/5	14 km 320 m	4h30	Graziano 06 15 13 59 82
	8h00	Les Mayons (83) : Sommet de l'Argentière	3/5	18 km 674 m	5h30	Jean-Marie 06 63 04 24 93
Dimanche 21/03	7h45	Roquebrune-sur-Argens (83): Tour de Cabasse - depuis le Col du Bougnon	2/5	9,3 km 320 m	3h30	Guy 06 34 87 91 75
	8h15	Roquebrune-sur-Argens (83) : le Vallon de la Garonnette	SP 4/5	18,3km 920 m	6h00	Damien 07 86 28 16 05
Mercredi 24 /03	9h15	Roquebrune-sur-Argens : les Petites Maures la Chapelle - les 25 Ponts - l'Adrech des Sauves	2/5	13 km 460 m	4h00	Claudine 06 10 18 66 58
	8H00	La Garde Freinet (83) : le Fort - les Roches Blanches - les chapelles - la mine	3/5	15 km 580 m	5h15	Jean-Marie 06 63 04 24 93
Dimanche 28/03	8h15	Esterel-Est : le Tour du Mont Vinaigre - M.F de la Duchesse - depuis M.F du Malpey	2/5	10 km 220 m	3h30	Roland 06 07 84 93 18
	8h00	Esterel-Est : Col des Lentisques - Notre Dame - les Grues - La Cadière - Sommet de l'Uzel	5/5	22 km 1047 m	7h00	Gilles 06 74 53 35 29
Mercredi 31/03	13h30	Roquebrune-sur-Argens : les Pétugons	1/5	7,1 km 85 m	2h30	Michel B 06 85 83 80 06
	7h30	Plan de la Tour (83) : le San Peire - Menhir du Prat Bourdin	3/5	15,5km 650 m	4h30	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

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

SP Randonnées sportives à rythme très soutenu, Elles sont côtoyées "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