



FFRandonnée 
www.ffrandonnee.fr

RANDO CLUB RAPHAËLOIS



PROGRAMME OCTOBRE 2020

Date	Lieu - Dénivelé - distance - T= Durée - PH = Point haut	Niveau Requis	Animateur Tel	Heure départ
SAMEDI 3	SVRP Sentier littoral St Raphael Agay d=13 km D=350m	Bons marcheurs	Gérard R. 06 86 18 25 60	Depart Ecole de voile 8 h 30
4	Gréolière LE CHEIRON PH 1778m d=14km D=1000m	Très Bons marcheurs	Michel V. 04 94 83 65 76	8 h 00
MERCREDI 7	LES ARCS Menhirs des Terriers d=12km D=300m T=4h30	Tous marcheurs	Jean Marc G. 06 07 14 94 04	8 h 30
11	BOREON Vésubie Les lacs de Scluos d=17km D=720m T=6h	Bons marcheurs	Maryse J. 06 18 09 11 19	7 h 00
MERCREDI 14	ESTEREL Notre Dame d'Afrique d=13km D=300m T=3h30	Tous marcheurs	Dany B. 06 64 10 12 41	Depart Parking LECLERC 10 h 00
18	LE BREC d'UTELLE PH 1604m d=12km D=800m T=5h	Bons marcheurs	Gérard J. 04 94 53 17 96	7 h 30
MERCREDI 21	AUDIBERGUE La Moulière d=13km D=580m T=4h30	Tous marcheurs	Claude D. 06 60 89 08 93	8 h 00
25	LE MUY Les Gorges du BLAVET d=17km D=550m T=6h	Bons marcheurs	Solange H. 06 07 42 70 37	8 h 00
MERCREDI 28	LE MUY l'ENDRE départ N 43°13'05 " d=12km D=300m T=4h E 06°35'23,5"	Tous marcheurs	René D. 06 07 36 40 55	9 h 00
JEUDI 29	Réunion mensuelle : Salle 4 La soleillette <i> pensez à renouveler votre licence !!</i>	Tous marcheurs		20 h 30

PROJETS : 31/10 au 2/11 Séjour à TARTONNE (04) Bons marcheurs avec Gérard J.

MARCHE NORDIQUE : mardi 9h-10h30 avec Christine 06 87 21 48 78
jeudi 9h-10h avec Chantal 06 13 40 14 02



Les départs se font du parking SAINTE CROIX à FREJUS aux heures indiquées ci-dessus. Transport par co-voiturage avec participation. Les randonnées peuvent être annulées ou modifiées suivant les conditions météo et autre évènement.. Pour des raisons de sécurité, il est demandé de respecter le niveau de la randonnée : TBM très bons marcheurs (très entraînés), BM Bons marcheurs (bonne forme physique et sportive), TM Tous marcheurs.

Consultez le site du RANDO CLUB RAPHAËLOIS à l'adresse suivante : www.randoraphaelois.com

Pour tout renseignement complémentaire appeler le 06 07 36 40 55 ou écrire à RANDOCLUBRAPHAËLOIS@free.fr B.G