

PROGRAMME DES RANDONNEES

Les départs ont lieu : **PARKING IMPASSE MARCEAU**
en voiture pour les sorties en dehors de COGOLIN. ***En cas de pluie, la sortie prévue est annulée.***

RECOMMANDATIONS : Soyez en bonne condition physique, ayez un équipement adapté.
Emportez boissons et aliments appropriés. **Chaussures de randonnée tige haute fortement conseillée et obligatoire en montagne.**

COTATION : Le degré de difficulté d'une randonnée est donné à titre indicatif (de nombreux facteurs peuvent l'influencer).
Se renseigner auprès des accompagnateurs.

Niveau : 1) Pour tous 2) Bon marcheur 3) Sportif 4) Aérien 5) Technique

Difficulté : a) Facile b) Moyenne c) Difficile.

REUNION MENSUELLE : Le premier vendredi de chaque mois à 17h00.
(ouverte à tous mais prévenir au préalable car déblocage des portes par carte magnétique).
BASTIDE PISAN, rue Héliodore Pisan, 83310 Cogolin - salle des peupliers (2^{ème} étage).

RENSEIGNEMENTS : *Voir avec l'accompagnateur de chaque sortie*
RANDONNEURS COGOLINOIS, Patrice Schwartz 0630222135
Courriel : randocogolin83310@orange.fr **Site internet :** <http://les-randonneurs-cogolinois.e-monsite.com/>

INFORMATION : **TOUTES LES SORTIES EN DEHORS DE CE PROGRAMME N'ENGAGENT PAS LA RESPONSABILITE DU CLUB**

MARS 2025

Les animaux ne sont pas admis lors les sorties.

- DIMANCHE 2** **JOURNEE**, départ en voiture : 8h, LES AIGUILLES DE VALBELLE.
5h de marche, 14 km, dénivelé 435 m, cot.2b, acc. : HENRI (06 13 14 14 86).
- MARDI 4** **APRES MIDI** départ en voiture : 13h30, De La Croix Valmer à Ramatuelle, Gigaro, moulins de Paillas, Collebasse.
3h de marche, 10 km, dénivelé 250 m, cot. 1b, acc. : PATRICE (06 30 22 21 35).
- DIMANCHE 9** **JOURNEE**, départ en voiture : 8h30, BAGNOLS EN FORET , oppida et meules antiques.
6h30 de marche, 16km, dénivelé 580 m, cot.2b/3a. **Bâtons et chaussures tiges hautes conseillés.** acc. : GILBERT (06 14 29 17 30) .
- MARDI 11** **APRES MIDI** départ en voiture : 13h30. BORMES, Bargean Grand et Petit Noyer.
3h de marche, 7,5km, dénivelé 290 m, cot. 2a, acc. : ANNE-CATH (06 21 83 17 26).
- DIMANCHE 16** **JOURNEE**, départ en voiture : 8h30, Le Mont Faron par Fort Saint-Antoine
5h de marche, 11 km, dénivelé 500 m, cot. 2a, acc. : GERARD (06 76 57 46 67).
- MARDI 18** **APRES MIDI départ à pied :** 13h30, Autour de COGOLIN.
2h30 de marche, 5,5 km, dénivelé 40 m, cot.1a, acc. : FRANCOISE (06 85 64 78 06).
- DIMANCHE 23** **JOURNEE**, départ en voiture : 8h30, randonnée autour de MONTFERRAT.
5h30 de marche, 12,3 km, dénivelé 600 m, cot. 2b. **Prendre bâtons, paire de chaussettes en sus, petite serviette.** acc : PATRICE (06 30 22 21 35).
- MARDI 25** **APRES MIDI** départ en voiture : 13h30. LA CROIX VALMER, Barbigoua, col des Tuiles
3h15 de marche, 9,6km, dénivelé 220 m, cot. 2a , acc. : ANNE-CATH(06 21 83 17 26).
- JEUDI 27** **MATIN RDV** plage du débarquement de La Croix-Valmer à 8h30 pour une visite guidée d'une heure des fouilles archéologiques avec M. Walraff
- DIMANCHE 30** **MARATHON DU GOLFE** le matin et les **10 km** de **COGOLIN**(championnat de France) l'après-midi. Les bénévoles s'occupent du stand.



AVRIL 2025

- MARDI 1er** APRES MIDI départ en voiture : 13h30. LA GARDE FREINET, le Hameau de la Mourre
3h de marche, 9,35km, dénivelé 280 m, cot. 1a, acc. : PATRICE (06 30 22 21 35).
- DIMANCHE 6** JOURNEE, départ en voiture : 8h, BARGEME, St Laurent, La Souche.
3h30 de marche, 10,5km, dénivelé positif 230 m, dénivelé négatif 460m, cot. 2b. **Bâtons et chaussures tiges hautes conseillés.** acc. : GILBERT(06 14 29 17 30).
- MARDI 8** APRES MIDI départ en voiture : 13h30, LA CROIX VALMER, Pardigon, Sylvabelle.
3h de marche, 11,5km, dénivelé 210 m, cot. 1a, acc. : ALAIN (06 32 38 66 57).
- DIMANCHE 13** JOURNEE, départ en voiture : 8 h, TOULON, Rando Urbaine
6h de marche, 11km, dénivelé 50m, cot. 1b, acc. : GERARD (06 76 57 46 67). **Inscription obligatoire auprès de Gérard avant le 7 avril (20 personnes maximum)**
- MARDI 15** APRES MIDI départ en voiture : 13h30, GRIMAUD, Hameau de la Tourre, Notre Dame de Miremer.
4h de marche, 11km, dénivelé 335m, cot. 1b, acc. : HENRI (06 13 14 14 86).
- LUNDI 21 (PÂQUES)** JOURNEE, départ en voiture : 8h, COLLOBRIERES, Plateau des Lamberts.
5h de marche, 14km, dénivelé 300 m, cot. 2a, acc. : CLAUDE M (04 94 17 07 79).
- MARDI 22** APRES MIDI départ en voiture : 13h30, Boucle des 2 communes Cogolin, La Croix -Valmer.
3h30 de marche, 11km, dénivelé 210 m, cot. 1a, acc. : ALAIN (06 32 38 66 57).
- DIMANCHE 27** JOURNEE, départ en voiture : 8h30, ROQUEBRUNE SUR ARGENS, les 25 ponts cavalières.
5h de marche, 12km, dénivelé 444 m, cot. 2b, acc. : MICHELE (06 82 34 81 23).
- MARDI 29** APRES MIDI départ en voiture : 13h30, Des Salins à La Londe. Port Ponthauau aux Bormettes et plage de l'Argentière si possible. **Retour sur Cogolin après 18h.**
3h40 de marche, 10 km, dénivelé 1 m, cot. 1a, acc. : PATRICE(06 30 22 21 35).



Départ en voiture : mardi et vendredi **PARKING LECLERC du côté du MAC DO.**

En cas de pluie, la sortie prévue est annulée.

Les mardis, départ à 13h30, renseignements auprès de GILBERT (06 14 29 17 30).

Les vendredis, départ à 13h30, renseignements auprès de GERARD (06 76 57 46 67).

Inscriptions pour les adhérents qui n'ont pas de bâtons MN, (possibilité de prêt de bâtons MN à 10 personnes maximum).

Téléphoner à l'accompagnateur au préalable.

PAS DE MN DU 05 AU 21 AVRIL (VACANCES SCOLAIRES).



Rendez-vous 10h00, plage du débarquement (La Croix Valmer), les lundis, jeudis et samedis.

Renseignements auprès de **CLAUDE V (04 94 79 72 30)**

NB : Les animaux ne sont pas admis.

