

PROGRAMME DES RANDONNEES

Les départs ont lieu : **PARKING IMPASSE MARCEAU voir le site**
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*
RANONNEURS 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

NB : Les animaux ne sont pas admis lors les sorties.

NOVEMBRE 2024

DIMANCHE 3 JOURNEE EXCEPTIONNELLE Visite guidée de la Maison Foncin et et déjeuner à la Maison de la nature + sentier du Dattier.
départ en voiture : 8h 00, 4h 00 de marche, 9 km, dénivel. 100 m, cot.1a , acc. : Patrice Schwartz (19 personnes maximum) Chèque de 30 € (visite + repas) à adresser à M. Patrice Schwartz :
Résidence René Caillat 9 rue André Campra 83310 COGOLIN.

MARDI 5 APRES MIDI départ en voiture : 13h30, Col de Collebasse, Les Brouis
3h00 de marche, 8 km, dénivelé 210 m, cot 1b, acc. : GILBERT (06 14 29 17 30)

DIMANCHE 10 JOURNEE, En remplacement de la rando au barrage de Malpasset
départ en voiture : 8 h00, mont Vinaigre, lac des nénuphars (l'Estérel)
5 h 30 de marche, 14 km, dénivel. 450 m, cot. 2b, acc. : GILBERT (06 14 29 17 30)

MARDI 12 APRES MIDI départ en voiture : 13h30, Pardigon, Sylvabelle et La Croix-Valmer
2 h 30 de marche, 7,5 km, dénivelé 100 m, cot 1a, acc. : ALAIN (06 32 38 66 57)

DIMANCHE 17 JOURNEE, départ en voiture : 8 h 00, Entrecasteaux - boucle Entrecasteaux-Saint Antonin du Var, 4h 45 de marche, 13 km, dénivelé 330 m, cot. 2b, acc. : MICHELE (06 82 34 81 23)

MARDI 19 APRES MIDI, départ à pied : 13h30, De Cogolin à Grimaud et retour en boucle
3 h 00 de marche, 7,5 km, dénivelé 80 m, cot 1a, acc. : FRANCOISE (06 85 64 78 06)

DIMANCHE 24 JOURNEE, départ en voiture : 7 h 30, Massif Estérel Boucle entre La Colle douce et Malpey
6 h 00 de marche, 14,5 km, dénivelé 450 m, cot 2b, acc : GERARD (06 76 57 46 67)

MARDI 26 APRES MIDI départ en voiture : 13h30, Grimaud : Pont des fées - Pierredon. Camp marin- la Vicairie - Castellane
3 h 00 de marche, 8,5 km, dénivelé 140 m, cot 1a, acc. : HENRI 04 94 43 25 54

DECEMBRE 2024

- DIMANCHE 1** **JOURNEE**, départ en voiture : 8h30, Plaine des Mayons - Lac des Escarcets
5h00 de marche, 12,4 km, dénivélé 51m, acc. : FRANCOISE (06 85 64 78 06)
La sortie initialement prévue à Fréjus est reportée en avril : sites romains fermés le dimanche jusqu'en avril
- MARDI 3** **APRES MIDI** départ en voiture : 13h30, Bargean - Le col du Pommier.
3h 00 de marche, 8 km, dénivélé 200 m, cot 1b, acc. : CLAUDE M (06 71 00 05 93)
- DIMANCHE 8** **JOURNEE**, départ en voiture : 9h 00, Gigaro, Cap Lardier, le Sémaphore
3h 30 de marche, 10 km, dénivélé 300 m, cot 2a, acc : GILBERT (06 14 29 17 30)
- MARDI 10** **APRES MIDI** départ en voiture : 13h30, Autour du Domaine Foncin
2 h de marche, 6 km, dénivélé 70 m, cot 1a, acc. : ALAIN (06 32 38 66 57)
- DIMANCHE 15** **JOURNEE**, départ en voiture : 7 h30, Bormes Les 3 cols Notre Dame de Constance
6 h 00 de marche, 13,7 km, dénivélé 580 m, cot. 2c, acc. : GERARD (06 76 57 46 67)
Bâtons fortement conseillés.
- MARDI 17** **APRES MIDI** départ en voiture : 13h30 Grimaud, La Roche percée, les Vernades
3h 00 de marche, 9,26 km, déniv. 280 m, cot. 1b, acc. : HENRI (04 94 43 25 54)



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

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 Gérard W (06 76 57 46 67)

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

Téléphoner à l'accompagnateur au préalable.

Pas de MN du mardi 24 décembre au vendredi 3 janvier 2025 (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)**

Pas de MAC du lundi 23 décembre au jeudi 2 janvier 2025 (vacances scolaires) : reprise le samedi 4 janvier 2025.

Avant de vous retrouver
le Conseil collégial vous souhaite
d'excellentes fêtes de fin d'année

