

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.

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 06 30 22 21 35

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**

SEPTEMBRE 2024

VENDREDI 30, SAMEDI 31 AOUT et DIMANCHE 1 SEPTEMBRE : Fête du coq - Place des boules à Cogolin

Ouverture du stand : vendredi de 17 h30 à 20 h. samedi de 10 h à 19 h. dimanche de 10 h à 14 h.

Vous serez accueillis par des adhérents volontaires et les membres du conseil collégial.

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

DIMANCHE 15 EN FONCTION DE LA FERMETURE DES MASSIFS RANDO POUVANT ETRE ANNULEE

MATIN départ en voiture : 8h 00, Pont des Caunes - Bargean .

3h 00de marche, 8 km, dénivelé 150 m, cot. 1a, acc.: CLAUDE M (04 94 17 07 79)

MARDI 17 **MATIN** départ en voiture : 9h00, GASSIN, Pinpinon.

3h de marche, 8 km, dénivelé 150 m, cot. 1a, acc. : ALAIN (06 32 38 66 57).

DIMANCHE 22 JOURNEE EXCEPTIONNELLE départ en voiture : **9h 00**, Visite guidée de la Maison Foncin et

déjeuner à la Maison de la nature + sentier du Dattier.

5h 00 de marche, 9 km, déniv. 100 m, cot.1a , acc. : FRANCOISE (06 85 64 78 06) voir le courriel envoyé le 14/08/2024. (19 personnes)

Chèque de 30 € (visite + repas) à adresser à M. Patrice Schwartz - Lotissement Caillat 9 rue André Campra 83310 COGOLIN.

MARDI 24 **MATIN** : départ en voiture : 9h00, COGOLIN, les ruines de Jaumet.

3h de marche, 8 km, déniv. 200 m, cot. 1a , acc. : ALAIN (06 32 38 66 57).

DIMANCHE 29 JOURNEE : départ en voiture : 7 h30, SAINT AUBAN, Pont et cascade St Pierre.

5 h de marche, 11km, déniv. 400 m, cot. 2b, acc. : MICHELE (06 82 34 81 23).

Chaussures tiges hautes obligatoires car montagne (demande de l'accompagnatrice)



PROGRAMME DES RANDONNEES

OCTOBRE 2024

- MARDI 1^{er}** **APRES-MIDI**, départ en voiture : 14h, De Gigaro à Collebasse
3h 00 de marche, 10 km, déniv. 200 m, cot. 1b, acc. : PATRICE (06 30 22 21 35)
- SEMAINE DU 06 au 13 octobre inclus : OPERATION OCTOBRE ROSE**
Nous vous demandons de participer à cette opération sur la base de 5 € minimum lors d'une activité au sein de notre association : l'animateur se chargera de la collecte qui sera versée pour la lutte contre les cancers féminins.
Le port d'une tenue rose : tee-shirt, casquette, chapeau etc serait apprécié pour la photo de groupe
- DIMANCHE 06** **JOURNEE**, départ en voiture : 9h, TOUR DU CAP DU DRAMONT
3h de marche, 8 km, déniv. 240 m, cot. 2b, acc. : GILBERT (06 14 29 17 30).
- MARDI 8** **APRES MIDI**, départ à pied : 14h, Impasse Marceau, Rue des Mines, Vaubelette, Chemin de Faucon, Chemin du Carry, 2 h 20 de marche, 5,2 km, déniv. 100 m, cot. 1a, acc. : FRANCOISE (06 85 64 78 06)
- JEUDI 10** **PIQUE – NIQUE à Pardigon : MN, MAC, petite Rando. Précisions données ultérieurement**
- DIMANCHE 13** **JOURNEE**, départ en voiture : 7h, COMPS, Le Pont mauvais, Les Chapelles.
5h 00 de marche, 14 km, déniv. 400 m, cot 2 a, acc. : CLAUDE M (04 94 17 07 79)
- MARDI 15** **APRES MIDI**, départ en voiture : 14h, Usine des eaux, tennis, chemin des bergers, Bagueirède Nord, piste la Mort du Luc et retour vers l'usine des eaux
3 h 00 de marche, 7 km, déniv. 75 m, cot. 1a, acc. : FRANCOISE (06 85 64 78 06).
- DIMANCHE 20** **JOURNEE**, départ en voiture : 7h30, ILE STE MARGUERITE ET LE VIEUX CANNET.
4h 30 de marche, 10 km, déniv. 100 m, cot. 1a, acc. : FRANCOISE (06 85 64 78 06)
Inscription obligatoire randocogolin83310@orange.fr (24 personnes) (Bateau 14€,50 prévoir parking et covoiturage). Précisions données lors de l'inscription. Chèque de 14€50 à l'ordre des Randonneurs cogolinois à envoyer à M. Patrice Schwartz - Lotissement Caillat 9 rue André Campra 83310 COGOLIN.
- MARDI 22** **APRES MIDI**, départ en voiture : 14h, La Mole, Ste Magdeleine, Maravieille
2 h 50 de marche, 8,5 km, déniv. 250 m, cot. 1b, acc. : GILBERT (06 14 29 17 30)
- DIMANCHE 27** **JOURNEE**, départ en voiture : 8h, BORMES : les sommets du Péra et du Bœuf par le Grand et le Petit Noyer.
6h de marche, 14,5 km, déniv. 600 m, cot. 2a, acc. : GERARD (06 76 57 46 67).
- MARDI 29** **APRES-MIDI**, départ en voiture : **13h 30**, 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)

Voir page 3 pour la marche nordique et la marche aquatique.





Départ en voiture : mardi et vendredi **PARKING LECLERC du côté du MAC DO.**
En cas de pluie, la sortie prévue est annulée.

Les mardis et vendredis, départ à **9h.**
Renseignements auprès de GILBERT (06 14 29 17 30).

Gilbert reprendra la MN le **mardi 24 septembre** et prévoit la MN pendant les vacances scolaires (du samedi 19 octobre au lundi 4 novembre) .

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.



Reprise le **Jeudi 5 Septembre.**

Rendez-vous à 10h00, plage du débarquement La Croix Valmer, les lundis, jeudis et samedis.
Renseignements auprès de **CLAUDE V** (04 94 79 72 30).