




Randonneurs de l'Est Varois

www.rev83.org

Programme des Randonnées Décembre 2024

Dates	Heures €		Circuits	IBP*	Dist. km	D+ m	Tps	Animateurs*
Dimanche 01/12	8:30 2,50 €	<u>1</u>	Fréjus: Col du Testanier - Pas Adam - Les Porfaits	37	8,2	250	2:30	Jack 06 73 40 35 43
	8:00 11,00 €	<u>2</u>	Flassans/Issole (83) : Château de Ponteves - Commanderie de Peyrassoles	51	17,9	390	5:30	Damien 07 86 28 16 05
	7:45 10,50 €	<u>3</u>	Verignon (83) : ND de Liesse par la Grande Colle et la chapelle St Priest	82	18,4	705	6:30	Patrick 06 35 40 37 85
Mercredi 04/12	8:00 2,50 €	<u>4</u>	Esterel Est : Barrage de Malpasset - Vallon de Jasnin	35	11,0	185	3:00	Jean-Marie J. 06 86 91 86 48
	13:00 0,00 €	<u>5</u>	SOFT HIKING Fréjus : Base Nature	16	5	36	3:00	Alain F. 06 32 12 90 70
	7:45 12,00 €	<u>6</u>	Cabasse (83) : ND du Glaive - Chapelle St Loup	71	16,8	555	5:30	Jack 06 73 40 35 43
Dimanche 08/12	10:00 5,00 €	<u>7</u>	Trans en Provence (83) - Passerelle Himalayenne. Prévoir le pique-nique	26	7,0	150	3:00	Valérie 06 75 97 67 34
	8:15 7,00 €	<u>8</u>	La Garde Freynet: ND de Miremer - Val de Gilly	56	14,4	518	4:30	Gilles 06 74 53 35 29
	8:00 5,00 €	<u>9</u>	Mandelieu la Napoule (06) : Rocher des Monges - Maure Veil	65	17,0	630	5:30	Michel F. 06 62 09 08 08
Mercredi 11/12	7:00 20,00 €		GRÉOUX - QUINSON					
		<u>10</u>	G1 : Gréoux - Esparron de Verdon - Quinson	73	21,6	+550 -500	6:30	Damien 07 86 28 16 05
		<u>11</u>	G2 : Esparron de Verdon - Quinson	53	16,2	+335 -355	4:45	Dominique A. 06 32 39 48 27
		<u>12</u>	G3 : Quinson - Gorges et Préhistoire	31	10,0	+100 -280	2:45	Valérie 06 75 97 67 34
Jeudi 12/12	17:30		 RÉUNION MENSUELLE Maison des Associations à St Raphaël					
Dimanche 15/12	8:30 4,00 €	<u>13</u>	Le Muy (83) - L'Endre- Les Pradineaux	30	9,4	170	3:00	Dominique A. 06 32 39 48 27
	8:15 7,00 €	<u>14</u>	Lorgues (83) - Flayosc	59	18,0	530	4:30	Raimundo 06 83 44 31 94
	8:00 2,50 €	<u>15</u>	Esterel Est : Col des Lentisques - Col Notre Dame - les Grues et sommet de l'Uzel	100	22,5	1027	6:15	Patrick 06 35 40 37 85
Mercredi 18/12	8:15 6,50 €	<u>16</u>	St Tropez : Pointe de la Rabiou - Les Salins et visite de la crèche géante chapelle Miséricorde	35	14,0	160	4:30	Dominique A. 06 32 39 48 27
	8:00 2,50 €	<u>17</u>	Pk Belle Barbe : La baisse des sangliers par le col Aubert et L'Uzac de L'Escale.	45	10,5	330	3:40	Jean-Marie S. 06 63 04 24 93
	8:30 2,50 €	<u>18</u>	Agay (83) : Pic d'Aurelle - Col des Lentisques	54	13,0	390	4:30	Michel F. 06 62 09 08 08
Dimanche 22/12	8:00 2,50 €	<u>19</u>	Colle Douce - MF La Louve	36	10,7	250	3:00	Jean-Marie J. 06 86 91 86 48
	7:45 10,00 €	<u>20</u>	Carces (83) : Lac de Ste Suzanne - Vins / Caramy - Le Château Vieux	73	23,6	600	6:30	Damien 07 86 28 16 05

Dimanche 29/12	13:00 2,50 €	21	Puget sur Argens : Lacs autour du Défens	27	7,6	122	2:30	Alain F. 06 32 12 90 70
	8:00 5,50 €	22	Théoule sur Mer (06) : Les trois cols et extension Mémorial Ste Afrique	66	16,0	633	5:30	Gilles 06 74 53 35 29

€* **Coût du covoiturage, péage inclus (base de 4 personnes)**
Équipements hivernaux obligatoires du 1/11/24 au 31/03/25

R* En cliquant sur le numéro de la rando, il apparaît profil altimétrique et photos

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

Circuit* **Fond Gris : Randonnée à la 1/2 Journée, sans pique nique.**

IBP* **Pour chaque circuit apparaît un indice qui correspond à son niveau de difficulté selon la classification officielle de la Fédération Française de la Randonnée.**

- 0 à 25 Facile.** La randonnée pédestre est sans difficulté physique particulière. Randonnée "Douce" accessible aux randonneurs débutants
- 26 à 50 Assez Facile.** La randonnée pédestre présente peu de difficulté physique. Ce niveau correspond à de petites randonnées.
- 51 à 75 Peu Difficile.** La randonnée pédestre nécessite un certain engagement physique. Ce niveau correspond à des randonnées modérées.
- 76 à 100 Assez Difficile.** La randonnée pédestre présente des difficultés et nécessite un engagement physique certain. Ce niveau correspond à des randonnées soutenues
- 101 et + Difficile.** La randonnée pédestre présente des difficultés et demande un engagement physique important. Ce niveau correspond à des randonnées très soutenues.

Animateurs* **Inscription impérative dès que possible et au plus tard la veille avant 16h auprès de l'animateur.**