

PLANNING DES RANDONNÉES DU VENDREDI de SEPTEMBRE à DÉCEMBRE 2023



Rendez à 13 h 45 pour un départ à 14 h 00 - Parking Casino avenue Léotard Fréjus

Mois	Jour	Lieux	km	Difficultés	Dénivelé	Particularité / Vue	Point de départ	Animateur
SEPTEMBRE	Vendredi 15	Cap Roux	8		200	Paysages/Mer/Montagne	PK Antheor	Jacques
	Vendredi 22	La Lieutenante	5		80	Lac/Paysages	PK La Lieutenante	Maurice
	Vendredi 29	Cabran	6		200	paysages	PK La Lieutenante	Maurice
OCTOBRE	Vendredi 6	Pic de l'Ours	7		150	Paysages/Mer/Montagne	PK Notre Dame	Jacques
	Vendredi 13	Lac du Riotard	6		100	Tour du Lac	Rte de St Paul - Bagnols	Jacques
	Vendredi 20	Le Bougnon	8		200	Paysages	Le Bougnon	Maurice
	Vendredi 27	Tour du Pilon	8		200	Vue Mer	PK Antheor	Jacques
NOVEMBRE	Vendredi 3	Terres Gastes	6		50	Paysages	PK La Lieutenante	Maurice
	Vendredi 10	Rocher de Roquebrune	8		150	Montée douce / Ermite	PK Rocher	Jacques
	Vendredi 17	Mont Vinaigre	8		200	Mer / Montagne	MF Malpey	Jacques
	Vendredi 24	Lac Castelli	7		150	Lac	MF La Louve	Maurice
DECEMBRE	Vendredi 1	Le Dramont	6		150	Mer	PK Tiki	Jacques
	Vendredi 8	LesPetites Maures	8		300	Pistes Vue	Cimetiere Les Issambres	Maurice
	Vendredi 15	Lac de l'Avellan	7		150	Tour du Lac	PK Logis de Paris	Jacques
	Vendredi 22							
	Vendredi 29							