

# CSV RANDO

## Planning MAI & JUIN 2024

Date	Désignation & particularité	Anim	Durée	Dénivelé Distance	cotation	km covoiturage
14/01/25	La couletta de Rimplas	CA	4h	614M 8km	M	41km SMV
19/01/25	Repas fin d'année	GR	2h30 1H30	Le drapeau 400M 8KM St Sauveur 100M 4KM	M F	La Bollène Vesubie
27/01/25	Férion	LF	5H	735m10km	S	48KM Lantosque
30 /01/25	Mont cina Aspremont	JS	4h30	560m8,5km 3(57), 3 ,3	M	102KM SMV
07/02/25	Les chapelles de Belvedere	GR	4H	Rando thème histoire 600m 10km	M	Roquebiliere le vieux
10/02/25	Col de rigaudon (Puget théniers) option cime gourdan	LF	5h	700m 10km	S	106km Lantosque
18/02/25	Boucle autour de la madone d'Utelle	CA	6H	930m 12,5km	S	77km SMV
27/02/25	Authion (raquettes)	JS	5H	500 m 11km	S	80km SMV

**Nota :** LF = Laurence Faraut, JS = Joël Savier, SG = Sylvie Gillet, GR = Georges Rosa, CA= Christian Aniorte CF claire

**Durée :**

La durée indiquée est le temps de marche effectif, les arrêts sont en sus.

**Inscription :**

Dans la semaine qui précède la date de la randonnée, l'animateur communique par mail le lieu et l'heure de rendez vous, avec les éventuelles modifications de parcours. *Les participants confirment par retour de mail leur présence.*

**Transport :**

Toutes les sorties s'effectuent en covoiturage avec une participation au bénéfice des chauffeurs calculée en fonction des km parcourus. . Le planning donne à titre indicatif les kilomètres Aller Retour calculés sur le site « Via Michelin » (co-voit xx km).

**Marche Nordique du mercredi :**

Sorties une fois par semaine, de 2H environ, : diffusion du programme et inscription par mail. .

**Cotation** F facile pour tous

M moyen

S sportif avec une bonne condition physique