

CSV RANDO

Planning Mars et avril 2025

Date	Désignation & particularité	Anim	Durée	Dénivelé Distance	cotation	km covoiturage
01/03/25	Les mimosas de Berre les Alpes	GR	4h	500M 11km rando test avec bâtons dynamiques	F+	65km Berre les alpes Lantosque
11/03/25	Tour du mont Falourde	CA	5h	1000M 15KM	S	88km BairolsSMV
17/03/25	Férion	LF	5H	735m10km	S	48KM Lantosque
27 /03/25	Mont cina Aspremont	JS	4h30	560m8,5km 3(57), 3 ,3	M	102KM SMV
04 /04/25	Les routes du sel de Lantosque	GR	4h30	500M 10 km rando à themes	F	Lantosque
08/04/25	Mont Vial	CA	5h	900m 12km	S	101km Revest les roches SMV
14/04/25	Col de rigaudon (Puget théniers) option cime gourdan	LF	5h	700m 10km	S	106km Lantosque
24/04/25	Le Boreon le Piagu	JS	5H	700 m 8km	S	30km 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