



# RANDO CLUB RAPHAËLOIS

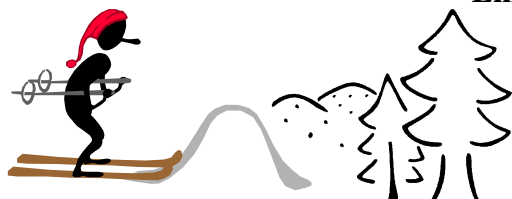
Saint – Raphaël

Site : [www.randoraphaelois.com](http://www.randoraphaelois.com)

Email : [RANDOCLUBRAPHAËLOIS@free.fr](mailto:RANDOCLUBRAPHAËLOIS@free.fr)

Tel : 04 94 95 38 44

06 81 44 84 73



Club affilié



## PROGRAMME janvier 2010

Dates	Lieu D: dénivelé d: distance T: durée PH: point haut	Carte I G N	Niveau	Trace G P S	Animateur Tel.	Heure et lieu de départ
Dim. 3	Gonfaron circuit des Mayons (83) D: 700m d: 17km T: 5h30 PH: 650m Buffet campagnard possible	3445 OT	T M	oui	Bernard G. 06 69 98 10 54	8 h 30
Jeu. 7	Le Sémaphore du Dramont D: 200m d: 8km T: 3h30	3544 ET	T M		Danielle B. 04 94 19 21 41	13 h 30 AGAY Place du Togo
Dim. 10	Seillans col St Arnoux (83) D: 500m d: 16km T: 5h30 PH: 750m	3543 OT	T M	oui	Sauveur P. 06 81 44 84 73	8 h 30
Jeu. 14	Estérel Pas de la Cèpe (83) D: 300m d: 19 km T: 5h PH: 312m	3544 ET	T M		Danielle B. 06 64 10 12 41	8 h 30 Pkg Leclerc
Dim. 17	La Garoupe Cap d'Antibes (06) D: 200m d: 17km T: 5h PH: 80m	3643 ET	T M		Michel V. 06 77 44 10 79	8 h 30
<b>Ven. 22</b>	<b>ASSEMBLEE GENERALE et réunion mensuelle Galette des rois</b>				<b>Salle Ortolan 2</b>	<b>20h</b>
Dim. 24	Gigaro Cap Taillat (83) D: 500m d: 13 km T: 5h PH: 80m	3545 OT	T M		Gérard J. 04 94 53 17 96	8 h
Jeu. 28	<b>Projection: film sur la Cappadoce sur inscription avec Jean-Pierre B. 04 94 19 03 11 salle Ortolan 18 h</b>					
Dim. 31	St Zacharie Montmorin St Jean du Puy (83) D: 600m d: 19km T: 5h30 PH: 650m Buffet campagnard possible	3344 OT	B M	oui	Bernard G. 06 69 98 10 54	7 h 30

**LE R. C. R. VOUS SOUHATE UNE BONNE ET HEUREUSE ANNEE 2010  
BONNES RANDONNEES A TOUTES ET A TOUS**

### Projets :

Week-end raquettes les 6 et 7 février (suivant enneigement)

Du 17 au 24 avril : séjour au Maroc

Du 8 au 15 mai : séjour à Ténérife (complet)

La Bretagne à l'étude pour juillet

Les départs se font du parking du **CLOS DE LA TOUR à FREJUS** aux heures indiquées ci-dessus. **Le transport se fait par co-voiturage** avec participation aux frais. Les randonnées peuvent être modifiées ou annulées suivant les conditions météo ou autres événements. Les personnes non membres du Rando Club Raphaëlois acquittent une participation de **5 €** pour la sortie (hors frais de route). **Un équipement correct est exigé** : chaussures à tiges hautes, sac avec pique-nique et de l'eau en quantité suffisante. Il est souhaitable que chacun dispose d'une **trousse de secours**, couverture de survie etc... Pour des raisons de sécurité, il est demandé de respecter le niveau de la randonnée :

**T B M** : très bons marcheurs

**B M** : bons marcheurs

**T M** : tous marcheurs

Vous pouvez consulter le site du rando club raphaëlois à l'adresse suivante : [www.randoraphaelois.com](http://www.randoraphaelois.com)

Pour tout renseignement complémentaire, écrire à [RANDOCLUBRAPHAËLOIS@free.fr](mailto:RANDOCLUBRAPHAËLOIS@free.fr) ou tel : 06 81 44 84 73