|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Jour | date | heure | dif | lieu | distance | dénivelé | durée | animateur |
| samedi | 3 | 8h00 | \* | Marche nordique (1) |  |  | 3h | Serge |
| dimanche | 4 | 8h30 | \* | Rando brochettes |  |  | 3h | SF |
| mardi | 6 | 13h30 | \* | Port Pothuau La Londe L’Argentiere | 9km | 500m | 3h | Lucien & Michel |
| mercredi | 7 | 8h30 | \*\* | La Sivadière | 18Km | 500m | 6h | Francis |
| mercredi | 7 | 13h30 | \* | D:\DOCS\rando\RS.JPG Badine – Tour Fondue | 6 km | 150m | 3h | Giovanni |
| vendredi | 9 | 18h30 | \* | Galette des Rois |  |  | 3h | x |
| samedi | 10 | 8h30 | \* | Marche nordique (1) |  |  | 3h | Marie Noelle |
| dimanche | 11 | 8h30 | \*\* | Valcros | 18kms | 700m | 6h | SF |
| mardi | 13 | 13h30 | \* | Bormes Landon | 5km | 100m | 3h | Lucien & Michel |
| mercredi | 14 | 8h30 | \*\* | La Chapelle St André | 17km | 600m | 5h30 | JPM |
| mercredi | 14 | 13h30 | \* | La Farlède Le Hameau des grands/chapelle ND | 6km | 220m | 3h | Mumu |
| samedi | 17 | 8h30 | \* | Marche nordique (1) |  |  | 3h | Serge |
| dimanche | 18 | 8h30 | \* | Pilon St Clement | 14kms | 400m | 5h | Maurice |
| mardi | 20 | 13h30 | \* | Pierrefeu Beaussenas | 6,5km | 100m | 3h | Lucien & Michel |
| mercredi | 21 | 13h30 | \* | Le Coupereau - La Gavaresse | 8km | 300m | 3h | Robert |
| mercredi | 21 | 8h30 | \*\* | 2 lacs la marron et 1 jas | 20km | 700m | 6h | Giovanni |
| samedi | 24 | 8h30 | \* | Marche nordique (1) |  |  | 3h | Marie Noelle |
| samedi | 24 | 8h30 | \* | STAGE ORIENTATION SUR LE TERRAIN-contacter Fred | 16kms | 700m | 5h | SF Maurice ? |
| dimanche | 25 | 8h30 | \*\* | Les barres de Cuers | 20kms | 800m | 6h30 | SF |
| mardi | 27 | 13h30 | \* | Pradet Navicelle | 9,5km | 150m | 3h | Lucien & Michel |
| mercredi | 28 | 13h30 | \* | D:\DOCS\rando\RS.JPG Circuit des 2 lacs | 7km | 50m | 3h | Giovanni |
| mercredi | 28 | 8h30 | \*\* | Le grand Gaget | 14km | 500m | 5h30 | Francis |
| samedi | 31 | 8h30 | \* | Marche nordique (1) |  |  | 3h | Martine |
|  |  |  |  |  |  |  |  | x |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

# JANVIER 2015

(1) : **toute modification ou annulation sera publiée sur le site des RC, au plus tard le*vendredi***.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| jour | date | heure | dif | lieu | distance | dénivelé | durée | animateur |
| dimanche | 1 | 8h30 | \* | Notre Dame du Mai | 14km | 400m | 6h | Maurice |
| dimanche | 1 | 8h30 | \*\* | Notre Dame du Mai | 18kms | 600m | 6h | SF |
| mardi | 3 | 13h30 | \* | Trapan Pellegrin | 9,5km | 100m | 3h | Lucien & Michel |
| mercredi | 4 | 8h30 | \*\* | Circuit de la Guillandiere et Piegu | 18km | 600m | 6h | Giovanni |
| mercredi | 4 | 13h30 | \* | Cuers croisement/oratoire | 6km | 200m | 3h | Mumu |
| samedi | 7 | 8h30 | \* | Marche nordique (1) |  |  | 3h | Martine |
| dimanche | 8 | 8h30 | \*\* | Des Esplanes aux Castellas | 19 km | 800m | 6h | Chantal& Fred |
| mardi | 10 | 13h30 | \* | Les Annamites | 7,5km |  | 3h | Lucien & Michel |
| mercredi | 11 | 8h30 | \*\* | Cuges- Le Jas de Sylvain | 15 km | 700m | 6h | Francis |
| mercredi | 11 | 13h30 | \* | D:\DOCS\rando\RS.JPGcircuit des tournelles | 7km | 150m | 3h | Giovanni |
| samedi | 14 | 20h |  | Repas dansant de la St Valentin au KOUROS , contacter Annie K |  |  |  |  |
| samedi | 14 | 8h30 | \* | Marche nordique (1) |  |  | 3h | Marie Noelle |
| dimanche | 15 | 8h00 | \*\*\* | Les 5 cols de la sainte Baume | 23kms | 1200m | 7h | SF |
| mardi | 17 | 13h30 | \* | Plage de Hyeres La Badine | 8km |  | 3h | Lucien & Michel |
| mercredi | 18 | 8h30 | \*\* | L’eau et les mimosas | 17km | 400m | 6h | JPM |
| mercredi | 18 | 13h30 | \* | Les baous rouges et le petit Coudon | 8km | 350m | 3h | Robert |
| samedi | 21 | 8h30 | \* | Marche nordique (1) |  |  | 3h | Martine |
| dimanche | 22 | 9h00 | \*\* | Crêtes de Cavaliere | 12 km | 500m | 4h30 | Robert |
| mardi | 24 | 13h30 | \* | Château de Hyeres chapelle du Fenouillet | 8km | 100m | 3h | Lucien & Michel |
| mercredi | 25 | 8h30 | \*\* | Plateau des Treps | 18km | 600m | 6h30 | Francis |
| mercredi | 25 | 13h30 | \* | D:\DOCS\rando\RS.JPGcircuit de la chapelle Ste Philomène | 7,5km | 200m | 3h | Giovanni |
| samedi | 28 | 8h30 | \* | Marche nordique (1) |  |  | 3h | Marie Noelle |
|  |  |  |  |  |  |  |  | x |
|  |  |  |  |  |  |  |  | x |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

# FEVRIER 2015

1. : **toute modification ou annulation sera publiée sur le site des RC, au plus tard le*vendredi***.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| jour | date | heure | dif | lieu | distance | dénivelé | durée | animateur |
| dimanche | 1 | 8h00 | \* |  |  |  | 3h | x |
| mardi | 3 | 13h30 | \* | Cheminée couchée | 7km | 100m | 3h | Lucien & Michel |
| Mardi au Jeudi | 3 au 5 | 8h00 | \* | Séjour raquette à La Colle St Michel 12 pers. 30€ d’arrhes à la réservation |  |  | 3h | Maurice |
| mercredi | 4 | 8h30 | \*\*\* | Le mont Faron | 16km | 700m | 6h | JPM |
| mercredi | 4 | 13h30 | \* | Camp long | 10km | 280m | 3h30 | Francis |
| samedi | 7 | 8h30 | \* | Marche nordique (1) |  |  | 3h | Claude |
| dimanche | 8 | 8h30 | \*\* | Le Vallon du Cardéou en passant par St Martin | 20 km | 500 m | 6h | Chantal& Fred |
| mardi | 10 | 13h30 | \* | Ste Anastasie | 7,5km | 100m | 3h | Lucien & Michel |
| mercredi | 11 | 8h30 | \*\* | Les Borrels | 17 km | 650m | 6h | Francis |
| mercredi | 11 | 13h30 | \* | Farlède vers le Coudon | 7km | 300m | 3h | Mumu |
| samedi | 14 | 8h30 | \* | Marche nordique (1) |  |  | 3h | Claude |
| samedi | 14 | 8h30 |  | STAGE ORIENTATION SUR LE TERRAIN-contacter Fred | 16kms | 700m | 5h | SF Maurice ? |
| dimanche | 15 | 8h30 | \*\*\* | Grand Cap | 23kms | 1200m | 7h | SF |
| mardi | 17 | 13h30 | \* | Dolmen Gaoutabry | 5,5km | 165m | 3h | Lucien & Michel |
| mercredi | 18 | 8h30 | \*\* | Presqu’ile de St tropez | 14km | 250m | 5h | JPM |
| mercredi | 18 | 13h30 | \* | D:\DOCS\rando\RS.JPGCircuit du castellas | 8km | 150m | 3h | Giovanni |
| samedi | 21 | 8h30 | \* | Marche nordique (1) |  |  | 3h | Claude |
| dimanche | 22 | 8h30 | \* | Le Rocher blanc | 16km | 500m | 6h | Maurice |
| dimanche | 22 | 8h00 | \*\*\* | Collobrières La Verne | 32kms | 1000m | 8h | SF |
| mardi | 24 | 13h30 | \* | Giens La Madrague | 5,5km | 150m | 3h | Lucien & Michel |
| mercredi | 25 | 8h30 | \*\* | La Ste Beaume | 18km | 650m | 6h | Francis |
| mercredi | 25 | 13h30 | \* | D:\DOCS\rando\RS.JPGCircuit de la ferme troglodyte | 7km | 250m | 3h | Giovanni |
| samedi | 28 | 8h30 | \* | Marche nordique (1) |  |  | 3h | Claude |
| dimanche | 29 | 8h00 | \*\*\* | Les Monts Toulonnais | 37kms | 1600m | 8h30 | SF |
| mardi | 31 | 13h30 | \* | La Baisse des Contes | 9km | 170m | 3h | Lucien & Michel |
|  |  |  |  |  |  |  |  | x |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

# MARS 2015

1. : **toute modification ou annulation sera publiée sur le site des RC, au plus tard le*vendredi***.