





# JANVIER 2015

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	*	 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 Beausseas	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	*	 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



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

## FEVRIER 2015

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 Guillaudière 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 Castellias	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	*	 circuit 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 Cavalière	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	*	 circuit de la chapelle Ste Philomène	7,5km	200m	3h	Giovanni
samedi	28	8h30	*	Marche nordique (1)			3h	Marie Noelle
								x
								x

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

# MARS 2015

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'île de St tropez	14km	250m	5h	JPM
mercredi	18	13h30	*	 Circuit 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	*	 Circuit 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

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