

UNION CYCLISTE ET PEDESTRE LONDAISE

RANDONNEES PEDESTRES

PROGRAMME- JANVIER -FEVRIER 2019

**Tous les départs se font du parking place du Marché devant la salle du
Chêne et de l'Olivier – rdv 8h20 – départ : 8h30**

Accompagné par Francis 06 72 49 87 96

Sorties en caractères gras : journée avec pique-nique

Jeudi 3 Janvier : Le Sentier du Littoral vers Les Salins : 8,5kms - 50m de dénivelé- 2h30 de marche
de niveau P1/T1 –

**Jeudi 10 Janvier : Circuit des Cascades – Le Dom : 16,5km, 630m de dénivelé, 6h de
marche de niveau P2-T1 accompagné par F.PEREZ**

Jeudi 17 janvier : Le Crapaud – Col du Gambet : 8kms- 320m de dénivelé- 2h45 de marche –
niveau P1/T1 - Déplacement : 20kms A/R

**Jeudi 24 janvier : Le circuit du Peinier – Cavalaire : 13kms – 580m de dénivelé - 4H de
marche – niveau P1/T1 - Déplacement : 65km AR**

Jeudi 31 janvier : Circuit de Figuiero Rimado – Tamary : 9,5km – 280m de dénivelé – 2h30 de
marche - niveau P1/T1. - Déplacement : 10km AR

**Jeudi 7 février : Le Tour du Fédon - La Portanière : 13kms – 630 m de dénivelé - 4H30 de
marche – niveau P2/T1 - Déplacement : 35km AR**

Jeudi 14 février : Le blockauss – L'Apié : 8km, 300 m de dénivelé, 3h de marche de niveau
P2-T1 – Déplacement : 10km AR

**Jeudi 21 février : Le Croupatier et le Baou de Quatre Ouros Chateavallon: 15,3 kms –
450m de dénivelé – 5h de marche – niveau P2/T1 - Déplacement : 50km AR**

Jeudi 28 février : Le Font de la Truie- Les Borrels : 11,6kms – 400m de dénivelé – 3h30 de marche
niveau P1/T1 - Déplacement : 20 km AR

Mardi 5 au Jeudi 7 mars : randos dans l'Estérel au départ de Boulouris

Le 5/3 : le rocher de Roquebrune : 12km – 4h – 320m de dénivelé- P2-T1

Le 6/3 : le Tour du Mt Vinaigre : 16km – 630m de dénivelé-5h30de marche –P2T1

Le 7/3 :le circuit de la Malavalette: 12kms- 445m de dénivelé– 4h30 de marche-P1-T1:

Hébergement CREPS de Boulouris à St Raphael - Déplacement : 250 km AR

(infos complémentaires fin janvier)