



**PROMENEURS, MARCHEURS, RANDONNEURS,
BONS RANDONNEURS, RANDONNEURS SPORTIFS**

*La randonnée ne se fait que si le temps le permet.
Les programmes peuvent être modifiés à tout moment.*

LEI CAMINAIRE

Association randonneurs
Callas - Figanières
Quartier "Les Blimouses"
83830 CALLAS

Programmes randonnées mars 2020

Date d'édition : vendredi 31 janvier

DIMANCHE 1 MARS : Artignosc-sur-Verdon - Saint-Laurent-du-Verdon

Accompagnateur : Richard QUINTAVALLA - 06 69 54 59 67

Départ du collège de Figanières à 08:30 - Distance 11 km - Dénivelé 300 m - Temps 4h - Niveau 3 - Randonneurs

Frais de covoiturage 5 € - Apporter pique-nique

SAMEDI 7 MARS : Ramatuelle - Cap Camarat - L'Escalet - Cap Taillat

Accompagnateur : Juliette DELAUNAY - 06 08 01 76 94

Départ du collège de Figanières à 08:00 - Distance 11 km - Dénivelé 300 m - Temps 6h - Niveau 3 - Randonneurs

Frais de covoiturage 7 € - Apporter pique-nique

Pour tous : départ du sémaphore du Cap Camarat jusqu'à la plage de l'Escalet. 5.2 km - Dénivelé positif 73 m - Dénivelé négatif 178 m.

Repas puis pause plage ou bonus vers cap Taillat pour les volontaires.

Info bonus : Aller-retour depuis la plage de l'Escalet jusqu'à la pointe du Cap Taillat. Total de la randonnée : 11 km - Dénivelé positif 208 m, négatif 310 m. Double parking Camarat - Escalet. Sur le sentier des douaniers, dans les rochers, les bâtons sont conseillés

DIMANCHE 8 MARS : Plan d'Aups - Col de Bertagne - Dents de Roque Forcade - La tour Cauvin

Accompagnateur : Patrick DEBU - 06 50 39 85 95

Départ du collège de Figanières à 08:00 - Distance 12 km - Dénivelé 350 m - Temps 4h30 - Niveau 3 - Randonneurs

Frais de covoiturage 10 € - Apporter pique-nique

Départ du parking de la Brasque, nous prenons une portion d'autoroute (économie d'une demi-heure de route) prévoir en plus du covoiturage 2x4,5 euros à partager entre les passagers.

JEUDI 12 MARS : Montferrat - Le tour de Notre-Dame de Beauvoir

Accompagnateur : Martine JUST - 06 11 44 37 44

Départ parking de la mairie de Figanières à 13:30 - Distance 8 km - Dénivelé 100 m - Temps 3h - Niveau 2 - Marcheurs

Frais de covoiturage 1 €

SAMEDI 14 MARS : Soleilhas - St Auban

Accompagnateur : Max SIBILAT - 06 14 54 50 27

Départ du collège de Figanières à 08:00 - Distance 16 km - Dénivelé 550 m - Temps 5h30 - Niveau 4 - Bons randonneurs

Frais de covoiturage 7 € - Apporter pique-nique

DIMANCHE 15 MARS : Châteaudouble - La Baume - Bois des Prannes

Accompagnateur : Juliette DELAUNAY - 06 08 01 76 94

Départ du collège de Figanières à 10:00 - Distance 12 km - Dénivelé 300 m - Temps 5h - Niveau 3 - Randonneurs

Frais de covoiturage 1 € - Apporter pique-nique

Attention ! Elections municipales

JEUDI 19 MARS : Callas - Chapelle Notre-Dame-de-Pennafort

Accompagnateurs : Martine JUST - 06 11 44 37 44 et Patrick DEBU - 06 50 39 85 95

Place de l'amitié à Figanières à 13:30 - Distance 9 km - Dénivelé 150 m - Temps 3h - Niveau 2 - Marcheurs

SAMEDI 21 MARS : Bargemon - Les barres de Gaudissart

Accompagnateur : Richard QUINTAVALLA - 06 69 54 59 67

Départ du pigeonnier de Callas à 08:30 - Distance 10 km - Dénivelé 400 m - Temps 4h30 - Niveau 4 - Bons randonneurs

Frais de covoiturage 2 € - Apporter pique-nique

DIMANCHE 22 MARS : Saint-Vallier-de-Thiery - Grottes des Deux Goules & de la Baume Obscure

Accompagnateur : René DEBIASI - 06 25 64 61 99

Départ du collège de Figanières à 08:00 - Distance 9 km - Dénivelé 240 m - Temps 4h

Frais de covoiturage 5 € - Apporter pique-nique

Pour cette petite randonnée, les bâtons seront appréciés. L'exploration de l'impressionnante grotte des Deux Goules (libre et sous la responsabilité de chaque volontaire) nécessite une frontale. L'arche de Ponadiou peut être proposée en option...

La destination principale est le très beau site (ludique) de la Baume Obscure. Il est ouvert à tous. La visite de la grotte est possible (9,50 € pour les adultes : 1h de promenade souterraine sans guide au rythme de la musique et des jeux de lumière). Voir le site : <https://www.baumeobscure.com>

SAMEDI 28 MARS : Vérignon - N-D de Liesse - Montagne des Espiguières - La Croix des Pins

Accompagnateur : Patrick DEBU - 06 50 39 85 95

Départ du collège de Figanières à 08:00 - Distance 16 km - Dénivelé 550 m - Temps 5h30 - Niveau 4 - Bons randonneurs

Frais de covoiturage 3 € - Apporter pique-nique

DIMANCHE 29 MARS : Vergons - Angles

Accompagnateur : Max SIBILAT - 06 14 54 50 27

Départ du collège de Figanières à 08:30 - Distance 12,5 km - Dénivelé 450 m - Temps 4h - Niveau 3 - Randonneurs

Frais de covoiturage 7 € - Apporter pique-nique

Pour mieux connaître l'association, les intéressés peuvent participer à une ou deux sorties gratuitement.