



Programmes randonnées novembre 2023

Date d'édition : 04/11/2023

Date	Titre de la rando	Temps	Kms	Dénivelé En mètre	Niveau	Heure départ	Lieu départ	Animateurs	Pique-Nique	Co-voiturage En euros	Observations
J 02/11	L'Apié de Raybaud Les Arcs 83	2h30	6	100	2	13h30	3	Martine et Richard 06 11 44 37 44	non	3	
S 04/11	Forêt domaniale du Loup – Col de Coursegoules Saint Pons 06 (près de Cipières)	5h00	12	650	3	8h00	1	Patrick 06 50 39 85 95	oui	10	Inédit - Prendre les bâtons – au passage si du temps visite du village de Coursegoules
D 05/11	Aqueduc du Foulon Gourdon 06	3h30	9	350	3	8h00	1	Max 06 14 54 50 27	oui	11	Double parking .Prévoir frontale (tunnels)Déconseillé aux personnes sujettes aux vertiges.
J 09/11	Le Tour de l'oppidum de Meren Le Vieux Cannet 83	3h00	8	230	2	13h30	3	Martine et Richard 06 11 44 37 44	non	6	
S 11/11	La Baume Obscure -Les Deux Goules -Arche de Ponadieu Saint -Vallier de Thiey 06	5h00	11	320	3	8h00	1	René 06 25 64 61 99	oui	8	Départ du col de la Lèque.Grottes (prendre les frontales)
D 12/11	Calanques de Cassis Cassis 13	6h00	12	600	4	8h00	1	Richard 06 69 54 59 67	oui	18	+ 12,30 x 2 ; 24,60 euros à partager Autoroute A 57 Toulon
J 16/11	Chapelle Saint – Jean Chateaudouble 83	3h00	7	300	2	13h30	3	Martine et Richard 06 11 44 37 44	non	2	
S 18/11	Le Pensier oriental et occidental La Foux 04	6h00	10	674	3	8h00	1	Juliette 06 08 01 76 94	oui	8	Double parking Dénivelé positif : 674 m , négatif :597 m
D 19/11	La montagne de Charamel – le Mas 06	6h00	14	870	4	8h00	1	Patrick 06 50 39 85 95	oui	9	Prendre les bâtons – majeur parcourt à l'ombre – grosse montée au final -Visite du village.
J 23/11	Saint-Blaise La Cabre d'Or Figanières 83	3h00	10	350	3	13h30	2	Martine et Richard 06 11 44 37 44	non	0	
S 25/11	Le Castillon Moustiers Sainte-Marie 04	5h30	12,5	560	3	8h30	1	Max 06 14 54 50 27	oui	8	
D 26/11	Les Crêtes de la Sainte-Baume Plan d'Aups 83	6h00	15	600	4	8h00	1	René 06 25 64 61 99	oui	14	
J 30/11	La Chapelle de Pennafort Figanières 83	3h30	9,5	100	2	13h30	0000000	Patrick 0650398595	non	0	Départ parking de l'Amitié Quartier Saint Esprit-Figanières

Niveau 1 = Promeneurs 2 = Marcheurs 3 = Randonneurs 4 = Bons randonneurs 5 = Randos sportives

Lieu de départ > 1 = Collège de Figanières 2 = Pigeonnier de Callas 3 = Parking Mairie de Figanières S : samedi D : dimanche J : jeudi