

Les départs ont lieu :

**PARKING EST LECLERC, côté entrée parking souterrain, face au Skate Park.**

en voiture pour les sorties en dehors de COGOLIN.

*En cas de pluie, la sortie prévue est annulée.*

**RECOMMANDATIONS :** Soyez en bonne condition physique, ayez un équipement adapté.  
Emportez boissons et aliments appropriés.

**Chaussures de randonnée tige haute obligatoire.**

**COTATION :** Le degré de difficulté d'une randonnée est donné à titre indicatif (de nombreux facteurs peuvent l'influencer).  
Se renseigner auprès des accompagnateurs.

**Niveau :** 1) Pour tous 2) Bon marcheur 3) Sportif 4) Aérien 5) Technique

**Difficulté :** a) Facile b) Moyenne c) Difficile

**REUNION MENSUELLE :** Le premier mercredi de chaque mois à 18h30, (ouverte à tous).

**BASTIDE PISAN, rue Héliodore Pisan, 83310 Cogolin - salle des peupliers (3<sup>ème</sup> étage).**

**RENSEIGNEMENTS :** Gilbert MANENT : 06.14.29.17.30

**RANDONNEURS COGOLINOIS, COSEC Marcel Coulony, 45 rue des mines, 83310, COGOLIN**

**Courriel :** randocogolin@gmail.com **Site internet :** http://randocogolin.oueb-asso.fr

## JANVIER 2019

**SAMEDI 05** **APRES MIDI**, départ en voiture : 14 h 00 , **Initiation Sécurité Avalanche** ;  
Familiarisation et utilisation d'un DVA.(Détecteur de Victimes d'Avalanche) ;  
Renseignements auprès de Gilbert (☎) : 06.14.29.17.30 ).



**DIMANCHE 06** **JOURNEE**, départ en voiture : 7 h 30 , Col de Babaou  
6 h 00 de marche, 16,5 km, dénivelé. 520 m, cot. 2b , acc. : **GERARD** (06 76 57 46 67)

**DIMANCHE 13** **JOURNEE**, départ en voiture : 8 h 30 , pont de l'Endre (près du Muy), roches de la fille Isnard  
5 h 00 de marche, 15 km, dénivelé. 464 m, cot. 2b , acc. : **MICHELE**, (06.82.34.81.23)

**VENDREDI 18** A partir de 18 h 00 dégustation de la traditionnelle galette des rois à la BASTIDE PISAN  
Tombola surprise gratuite (salle de réception au rez de chaussée ),  
Inscription avant le samedi 11 janvier 2019 (voir imprimé joint).

**SAMEDI 19** **WEEK-END raquettes à neige**, départ en voiture : 8 h 30 pour Casterino (Prévoir les chaînes),  
**DIMANCHE 20** hébergement : auberge Sainte Marie-Madeleine à Casterino en 1/2 pens. 56 €/pers (12 places maxi).  
Renseignements auprès de Michèle Magnetto (06.82.34.81.23), et inscriptions (uniquement par courrier  
accompagné du règlement adressé à Mme Michèle Magnetto, 1695, Route de l'Escalet, 83350  
Ramatuelle), jusqu'au **7 janvier 2019**.

**IMPORTANT :** **Les participants aux sorties raquettes devront impérativement avoir assisté à une initiation DVA.**

**SAMEDI 19** Rando raquettes, le vallon de Cardon, vers la baisse de Peyrefigue AR (1548 m – 1900 m),  
l'itinéraire pouvant être modifié suivant l'enneigement,  
3 h 30 de marche, 6 km, dénivelé. 352m, cot. 2b , acc. : **MICHELE, GILBERT**

**DIMANCHE 20** Rando raquettes, le lac des grenouilles et le vallon de Fontanalba (1548 m – 2046 m),  
l'itinéraire pouvant être modifié suivant l'enneigement,  
5 h 00 de marche, 10 km, dénivelé. 522m, cot. 2b , acc. : **MICHELE, GILBERT**



**DIMANCHE 20** **APRES MIDI**, départ en voiture : 13 h 30 , Le Colombier, Faucon, Trémourier  
3 h 00 de marche, 9 km, dénivelé. 160 m, cot. 2a , acc. : **MARC**, (06.26.29.73.57)

**DIMANCHE 27** **JOURNEE**, départ en voiture : 8 h 30 , les hauts de Bormes-Les-Mimosas  
6 h 00 de marche, 15 km, dénivelé. 600 m, cot. 2b , acc. : **HENRI**, (04.94.43.25.54)

**MERCREDI 30** **APRES MIDI**, départ en voiture : 13 h 30 , Bargean, la femme morte  
3 h 00 de marche, 9 km, dénivelé. 300 m, cot. 1a , acc. : **CLAUDE M**, (04.94.17.07.79).

**NB :** Les animaux ne sont pas admis.

**NB bis :** S'inscrire afin de prévoir le matériel nécessaire à la sortie.

Voir au dos



Les départs ont lieu :

**PARKING EST LECLERC, côté entrée parking souterrain, face au Skate Park.**

en voiture pour les sorties en dehors de COGOLIN.

*En cas de pluie, la sortie prévue est annulée.*

**RECOMMANDATIONS :** Soyez en bonne condition physique, ayez un équipement adapté.  
Emportez boissons et aliments appropriés.

**Chaussures de randonnée tige haute obligatoire.**

**COTATION :** Le degré de difficulté d'une randonnée est donné à titre indicatif (de nombreux facteurs peuvent l'influencer).  
Se renseigner auprès des accompagnateurs.

**Niveau :** 1) Pour tous 2) Bon marcheur 3) Sportif 4) Aérien 5) Technique

**Difficulté :** a) Facile b) Moyenne c) Difficile

**REUNION MENSUELLE :** Le premier mercredi de chaque mois à 18h30, (ouverte à tous).

**BASTIDE PISAN, rue Héliodore Pisan, 83310 Cogolin - salle des peupliers (3<sup>ème</sup> étage).**

**RENSEIGNEMENTS :** Gilbert MANENT : 06.14.29.17.30

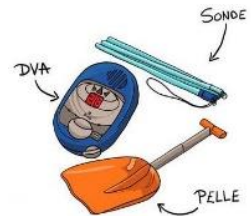
**RANDONNEURS COGOLINOIS, COSEC Marcel Coulony, 45 rue des mines, 83310, COGOLIN**

**Courriel :** randocogolin@gmail.com **Site internet :** http://randocogolin.oueb-asso.fr

## **FEVRIER 2019**

**DIMANCHE 03** **JOURNEE**, départ en voiture : 7 h 30 , Pyramide de Cassini Le Revest Les Eaux  
5 h 30 de marche, 12,3 km, dénivelé. 518 m, cot. 2b , acc. : **GERARD** (06 76 57 46 67)  
*Voir NB*

**SAMEDI 09** **APRES MIDI**, départ en voiture : 14 h 00 , **Initiation Sécurité Avalanche** ;  
Familiarisation et utilisation d'un DVA.(Détecteur de Victimes d'Avalanche) ;  
Renseignements auprès de Gilbert (☎) : 06.14.29.17.30 ).



**DIMANCHE 10** **JOURNEE**, départ en voiture : 8 h 30 , Cabasse, le trou des fées, Notre Dame du glaive, dolmen de La Gastée ;  
4 h 30 de marche, 11,2 km, dénivelé. 466 m, cot. 2b , acc. : **MICHELE**, (06.82.34.81.23)

**DIMANCHE 17** **JOURNEE**, départ en voiture : 7 h 30 , Notre Dame des Anges  
6 h 00 de marche, 15 km, dénivelé. 650 m, cot. 2b , acc. : **GERARD**, (06.76.57.46.67)  
*Voir NB*

**SAMEDI 23** **WEEK-END raquettes à neige**, départ en voiture : 8 h 30 pour Beuil ( 06 )  
(Prévoir les chaînes),

**DIMANCHE 24** Hébergement au gîte Nature et Montagne en ½ pens. 45 €/pers.( 12 places maxi).  
Possibilité de pique-nique à 8€ / pers.

*Voir NB et NB bis* Renseignements auprès de Gilbert (☎) : 06.14.29.17.30 ), et inscriptions par courrier accompagné du règlement à Mr Gilbert Manent , 29, bastides de la treille , 83310 Cogolin, **jusqu'au 10 février 2019.**

*Règlement uniquement par chèque à l'ordre des Randonneurs Cogolinois,*

**IMPORTANT :** **Les participants aux sorties raquettes devront impérativement avoir assisté à une initiation DVA.**

**SAMEDI 23** Rando raquettes : sentier planétaire, les Anguillers (1926 m)  
l'itinéraire pouvant être modifié suivant l'enneigement,  
4 h 00 de marche, 9,6 km, dénivelé. 300 m, cot. 2b , acc. : **GILBERT, MICHELE.**

**DIMANCHE 24** Rando raquettes, col de La Couillole, tête de Chamia (2016 m),  
l'itinéraire pouvant être modifié suivant l'enneigement,  
4 h 30 de marche, 9 km, dénivelé. 380 m, cot. 2b , acc. : **GILBERT, MICHELE.**



**DIMANCHE 24** **JOURNEE**, départ en voiture : 9 h 30 , La Gavote, Peinier, Val d'Astier ;  
4 h 30 de marche 12,5 km, dénivelé. 380 m, cot. 2a , acc. : **MARC**, (06.26.29.73.57)

**MERCREDI 27** **APRES MIDI**, départ en voiture : 13 h 30 , Maravielle par Faucon  
4 h 00 de marche, 11 km, dénivelé. 350 m, cot. 1b , acc. : **CLAUDE M.**, (04.94.17.07.79).  
*Voir NB*

**NB :** Les animaux ne sont pas admis.

**NB bis :** S'inscrire afin de prévoir le matériel nécessaire à la sortie.



Marche Nordique

**Départ en voiture du parking Est du Leclerc, côté entrée parking souterrain, face au Skate Park.**

**ATTENTION** : la séance de MN du samedi est prévue, désormais le vendredi, même horaire.

Les **mardis** et **vendredis** départ en voiture : 14h00 Renseignements auprès de Gilbert (06.14.29.17.30).  
Les **jeudis** départ en voiture : 13h30 Renseignements auprès de Isabelle (06.16.66.54.44).

**Pas de Marche Nordique : du samedi 09 février au samedi 23 février inclus**

**Inscriptions pour les adhérents qui n'ont pas de bâtons M N**, (possibilité de prêt de bâtons M N, à 10 pers. maxi).  
En cas de pluie, la sortie prévue est annulée.



**Rendez-vous 10h30**, plage du débarquement (La Croix Valmer), les lundis, jeudis et samedis.  
Renseignements auprès de Gérard (06.76.57.46.67)



**AMIS RANDONNEURS**

La galette des rois de notre association se déroulera le **vendredi 18 janvier 2019**  
à 18h00 à la BASTIDE PISAN (salle de réception au rez de chaussée)



Avant de vous retrouver, ***je vous souhaite de joyeuses fêtes de fin d'année***

Le Président.



**BULLETIN D'INSCRIPTION** à retourner avant le **samedi 11 janvier 2019 impératif** à :

Madame Liliane Rocchia, 975, chemin de l'argentièrre- Villa La Palette – 83310  
COGOLIN

ou **Liliane au**, (☎ : 04.94.54.58.86 - 06.75.04.03.98)

NOM de famille : \_\_\_\_\_

Nombre de participants :

Membre de l'association, conjoint(e), enfant(s), invité(s) : \_\_\_\_\_

