

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>

## MAI 2019

**MERCREDI 01 JOURNEE**, départ en voiture : 7 h 00 , le Cap Roux depuis Anthéor,  
*Voir NB* 5 h 00 de marche, 12 km, dénivel. 650 m, cot. 2b,  
(option : la grotte, la chapelle : dénivel suppl 100m, 1km, cot.2C), acc. : **CLAUDE M**, (04.94.17.07.79).

**DIMANCHE 05 JOURNEE**, départ en voiture : 7 h 00, randonnée urbaine à NICE  
*Voir NB* 6 h 00 de marche, 12 km, dénivel. 90 m, cot. 2a, **Prévoir** : monnaie pour le parking, casse-croûte  
Chaussures basses de randonnée ou baskets conseillées,  
Inscriptions avant le 28 avril 2019 (25pers. Maxi), acc. : **GERARD**, (06.76.57.46.67)

**DIMANCHE 12 JOURNEE**, départ en voiture : 8 h, Canaux, La Montagne de Thiey  
*Voir NB* 4 h45 de marche, 11km, dénivel. 483 m, cot. 2b , acc. : **MICHELE**, (06.82.34.81.23)

**DIMANCHE 19 JOURNEE**, départ en voiture : 7 h 30, **27<sup>ème</sup> FETE DE LA RANDONNEE PEDESTRE 2019**,  
A l'initiative du CDRP 83, organisée par les randonneurs de l'Est Varois (Fréjus, Saint-Raphaël)  
**Parking** : Base Nature François Léotard, 1196 boulevard de la Mer. 83600 Fréjus  
Participation : 9 € / pers. , chèque à l'ordre des randonneurs Cogolinois ;  
Renseignements auprès de Gilbert (06.14.29.17.30), et inscription uniquement par courrier  
*Voir NB* accompagné du règlement adressé à Mr Gilbert Manent, 80 chemin de l'argentière, bastides de la treille  
N° 29, 83310 Cogolin, jusqu'au 4 mai 2019 **impératif**

- **Randonnée Rouge** : 25kms, dénivelé positif de 560m, 7h30 de marche. Dernier départ à 9h00.

- **Randonnée Bleu** : 19kms, dénivelé positif de 345m, 5h45 de marche. Dernier départ à 10h00.

- **Randonnée jaune** : 12kms, dénivelé positif de 65m, 4 h de marche. Dernier départ à 10h00.

- **Marche Nordique** : 17,5kms, dénivelé positif de 530m, 3h15 de marche. Départ à 9h00.

- **Marche Nordique** : 9kms, dénivelé positif de 160m, 2h15 de marche. Départ à 9h00 et 12h40

Séances proposées avec un animateur breveté. Départ de la base nature en bus

- **Marche Aquatique Côtière (depuis plage de SaintAygulf) :**

Séances proposées avec un animateur breveté. Départ de la base nature en bus 10h30 et 12h30

**Attention** : Possibilité de s'inscrire sur place le jour même : 10€ / pers.

**(Indiquer le circuit choisi et votre taille pour recevoir un Tee-Shirt : S, M, L, XL, XXL)**

**Chaque participant choisira le circuit en fonction de ses capacités,**

**MERCREDI 22 APRES MIDI**, départ en voiture : 13 h 30 , Pinpinon  
*Voir NB* 3 h 00 de marche, 11 km, dénivel. 200 m, cot. 1a , acc. : **CLAUDE M**, (04.94.17.07.79).

**DIMANCHE 26 JOURNEE**, départ en voiture : 8 h 30 , les deuxièmes Borels (Hyères)  
*Voir NB* 4 h 00 de marche, 11,5 km, dénivel. 285 m, cot. 2a , acc. : **HENRI**, (04.94.43.25.54)

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

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>

## JUIN 2019

**DIMANCHE 02 JOURNEE**, départ en voiture : 7 h 30, randonnée dans Le Verdon  
L'Imbut aller, retour

*Voir NB* 5 h 00 de marche, 8,6 km, dénivel. 850 m, cot. 2c, acc. : **GERARD** (06 76 57 46 67)

L'Imbut, Le Baou Béni aller, retour par Le Vidal

*Voir NB* 5 h 40 de marche, 10,5 km, dénivel. 960 m, cot. 2c/3c, retour Vidal 4c, acc. : **GILBERT** (06 14 29 17 30)

**JEUDI 06 Assemblée générale Ordinaire,**  
**18 h 00** à la BASTIDE PISAN (salle de réception du rez de chaussée).  
Convocation jointe, (Présence des adhérents vivement souhaitée),  
Apéritif offert par notre association en fin d'assemblée.

**SAMEDI 08 WEEK-END**, départ en voiture : 8 h 30 pour Vallon-Pont d'Arc (Ardèche)  
**DIMANCHE 09 Hébergement** à l'hôtel des sites à Salavas en ½ pension 51,00 €/pers./jour, (16 places maxi).  
**LUNDI 10** Soit 102,00€ pour le séjour par personne en chambre double ou triple (77,00€ en chambre seule)  
Renseignements auprès de Michèle Magnetto (06.82.34.81.23), et inscriptions (uniquement par courrier  
*Voir NBs* accompagné du règlement adressé à Mme Michèle Magnetto, 1695, Route de l'Escalet, 83350  
Ramatuelle), jusqu'au 10 mars 2019.

### Chèque à l'ordre des Randonneurs Cogolinois

**SAMEDI 08** trajet jusqu'à Vallon Pont d'Arc (environ 3h30). Prévoir le pique-nique du midi  
Visite de la ville, du pont et de la grotte Chauvet

**DIMANCHE 09** Randonnée sur les sentiers des gorges de l'Ardèche,  
5 h 00 de marche, 12 km, dénivel. 530 m, cot. 2b , acc. : **MICHELE**

**LUNDI 10** Randonnée les balcons de l'Ibie,  
4h de marche, 11km, dénivel. 362 m, cot. 2b , acc. : **MICHELE**



**Rendez-vous 9h30**, plage du débarquement (La Croix Valmer), les lundis, jeudis et samedis.  
Renseignements auprès de **GERARD**, (06.76.57.46.67)



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

En cas de pluie, la sortie prévue est annulée.

Les mardis et vendredis départ en voiture : **9h00**

Renseignements auprès de Gilbert (06.14.29.17.30).

Les jeudis départ en voiture : **13h30**

Renseignements auprès de Isabelle (06.16.66.54.44).

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



## Repas de fin de saison au restaurant L'Oasis

**Chez Karine - Plage du débarquement à la Croix Valmer.**

**Vendredi 24 mai 2019, rendez-vous à partir de 19 h 30.**

### Menu proposé :

- Apéritif avec plein d'amuse-gueule - C'est copieux, ça sert d'entrée
  - Plat au choix : viande ou poisson avec accompagnements
  - Dessert au choix
  - Vin
  - Café
- Ensuite, on aura de la musique pour danser !



**Tarif :** Prix du repas proposé par le restaurateur, 40,00 €

**Adhérent** : 28,00 € / personne (le club prenant 12 € à sa charge)

**Non adhérent** : 40,00 € / personne

*(Chèque à l'ordre des Randonneurs Cogolinois)*

Renseignements auprès de Liliane Rocchia (06.75.04.03.98), et inscriptions par courrier accompagné du règlement adressé : à Mme Liliane Rocchia, 975, chemin de l'argentièrre - Villa La Palette – 83310 COGOLIN, jusqu'au **10 mai 2019**

**(dernier délai, après cette date plus aucune inscription ne sera prise).**

**NB** : Prix du repas proposé par le restaurateur, 40 €

28 € pour les adhérents (le club prenant 12 € à sa charge) et 40 € pour les non adhérents



**BULLETIN D'INSCRIPTION** à retourner avant **10 mai 2019** impératif à :

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

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

Nombre de participants : Adhérents \_\_\_\_\_ x 28,00 euros \_\_\_\_\_ euros.

Nombre de participants : Non adhérents \_\_\_\_\_ x 40,00 euros \_\_\_\_\_ euros.

Total = \_\_\_\_\_ euros.

Ci joint un chèque de : \_\_\_\_\_ euros à l'ordre des Randonneurs Cogolinois.