

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^{ème} 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>

MARS 2019

DIMANCHE 03 JOURNEE, départ en voiture : 9 h 00 , Les Balcons de Pramouquier
Voir NB 5 h de marche, 9,5 km, dénivel. 450 m, cot. 2c , acc. : **GERARD**, (06.76.57.46.67)

DIMANCHE 10 JOURNEE, départ en voiture : 8 h 00 , Ampus, Notre Dame de Spéluque
Voir NB 5 h 00 de marche, 15 km, dénivel. 280 m, cot. 2b , acc. : **GILBERT**, (06.14.29.17.30)

DIMANCHE 17 JOURNEE, départ en voiture : 8 h 00 , Autour de Montferrat
Voir NB 5 h 00 de marche, 12,5 km, dénivel. 600 m, cot. 2b , acc. : **HENRI**, (04.94.43.25.54)

DIMANCHE 24 JOURNEE, départ en voiture : 9 h 30,
Batterie de Capon, Les Salins, La Moutte, Les Canebiers
3 h 30 de marche, 10 km, dénivel. 100 m, cot. 2a, acc. : **MARC**, (06.26.29.73.57)

MERCREDI 27 APRES MIDI, départ en voiture : 13h30, La Môle, S^{te} Magdeleine (opt le rocher 1b), les Rabassières
3 h 30 de marche, 12 km, dénivel. 350 m, cot. 1a , acc. : **CLAUDE M**, (04.94.17.07.79).

DIMANCHE 31 JOURNEE, départ en voiture : 8 h 00 pour ;
Voir NB Critérium Louis Henseling organisé à Pignans par les Excursionnistes Toulonnais ;
Départ route de N D des Anges au lieu-dit « Le Relais »
Participation : 7,00€ / pers., chèque à l'ordre des randonneurs Cogolinois ;
Renseignements auprès de **Michèle** (06.82.34.81.23), et inscriptions (par courrier accompagné du règlement adressé à Mme Michèle Magnetto, 1695 route de l'Escalet , 83350 Ramatuelle),
avant le 20 mars 2019 impératif (possibilité de s'inscrire sur place : 9,00€).

Indiquer le circuit choisi :

Circuit bleu, 10 km, dénivel. 460 m,

Circuit jaune, 16 km, dénivel. 750 m, acc : Michèle

Circuit rouge, 23 km, dénivel. 900 m,

Attention : chaque participant choisira le circuit en fonction de ses capacités,

DIMANCHE 31 JOURNEE, Marathon International du Golfe de Saint-Tropez
Certains adhérents de notre association participent comme bénévoles,
Contact : Dominique Charles, référent pour cet évènement : Tél. 06.19.01.38.91



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.

AVRIL 2019

- DIMANCHE 07 JOURNEE**, départ en voiture : 8 h 30 , Tour & Ascension du Gros Cerveau
Voir NB 4 h 30 de marche, 9,5 km, déniv. 560 m, cot. 2b , acc. : **GERARD**, (06.76.57.46.67)
- DIMANCHE 14 JOURNEE**, départ en voiture : 7 h 30 , Séranon (06), la crête du Bauroux
Voir NB 5 h 30 de marche, 12 km, déniv. 640 m, cot. 2b , acc. : **GILBERT**, (06.14.29.17.30)
- LUNDI 22 JOURNEE**, départ en voiture : 8 h 30, Tournon, La Siagne, Pont de Lignière, Les Planastaux
Voir NB 5 h 00 de marche, 13,6km, déniv. 350 m, cot.2b , acc. : **MICHELE**, (06 82 34 81 23)
- MERCREDI 24 APRES MIDI**, départ en voiture : 13 h 30 ,
les ruines de Peignier par Baguareide Sud et retour par GR51
3 h 30 de marche, 11 km, déniv. 350 m, cot. 1a , acc. : **CLAUDE M**, (04.94.17.07.79).
- DIMANCHE 28 JOURNEE**, départ en voiture : 8 h 00 , Pourrières / La Palière
Voir NB 5 h 00 de marche, 16,5 km, déniv. 360 m, cot. 2b , acc. : **HENRI**, (04.94.43.25.54)



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

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 6 avril au samedi 20 avril inclus

Inscriptions pour les adhérents qui non pas de bâtons M N,

(possibilité de prêt de bâtons M N, à 10 pers. maxi).



Rendez-vous 10h30, plage du débarquement (La Croix Valmer), les lundis, jeudis et samedis.

Renseignements auprès de Gérard (06.76.57.46.67)

NB : Les animaux ne sont pas admis.