

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 (2^{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>

NOVEMBRE 2018

DIMANCHE 04 JOURNEE, départ en voiture : 7 h 30 , le tour du pic de l'ours (l'Estérel)
Voir NB 6 h 00 de marche, 15 km, dénivel. 531 m, cot. 2b , acc. : **GERARD**, (06.76.57.46.67)

DIMANCHE 11 JOURNEE, départ en voiture : 8 h 30 , Pont de l'Endre, Roches de la Fille d'Isnard
5h de marche, 15km, dénivel. 464m, cot. 2b , acc. : **MICHELE**, (06.82.34.81.23)

DIMANCHE 18 JOURNEE, départ en voiture : 7 h 30 , Les Calanques, Les Baumettes, Sormiou, Morgiou
Voir NB 5 h 45 de marche, 13 km, dénivel. 850 m, cot. 2b , acc. : **GILBERT**, (06.14.29.17.30)

DIMANCHE 25 JOURNEE, départ en voiture : 8 h 30 , La tour fondue (Giens)
Voir NB 4 h 00 de marche, 12,5 km, dénivel. 150 m, cot. 2b , acc. : **HENRI**, (04.94.43.25.54)

MERCREDI 28 APRES MIDI, départ en voiture : 13 h 30 , Usine des eaux, vers Maravéou
Voir NB 3 h 00 de marche, 12 km, dénivel. 30 m, cot. 1a , acc. : **CLAUDE M**, (04.94.17.07.79).

DECEMBRE 2018

DIMANCHE 02 JOURNEE, départ en voiture : 8 h 00 , les crêtes du Cap Sicié (83)
Voir NB 5 h 00 de marche, 10 km, dénivel. 368 m, cot. 2b , acc. : **GERARD**, (06.76.57.46.67)

DIMANCHE 09 JOURNEE, départ en voiture : 9 h , Saint Tropez, sur le sentier du Littoral (départ de La Citadelle)
4 h 30 de marche, 13 km 500, dénivel. 150m, cot. 2a , acc. : **MICHELE**, (06.82.34.81.23)

DIMANCHE 16 JOURNEE, départ en voiture : 8 h 00 ,
Voir NB Randonnée à Bargean, le grand noyer, le sommet du Péra, le sommet de l'Argentière ;
5 h 00 de marche, 13 km, dénivel. 670 m, cot. 2a, avec portion 2b , acc. : **CLAUDE M**, (04.94.17.07.79).
Lampe frontale vivement conseillée. Les journées sont courtes en décembre

MERCREDI 19 APRES MIDI, départ en voiture : 13 h 30 , La Môle, Ste Magdeleine, Les Rabassières
Voir NB 3 h 30 de marche, 12 km, dénivel. 350 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 (2^{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>

NOVEMBRE / DECEMBRE 2018



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 samedis 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 22 décembre 2018 au samedi 05 janvier 2019 inclus

Inscriptions pour les adhérents qui non pas de bâtons M N, (*possibilité de prêt de bâtons M N, à 10 pers. maxi*).



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

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

Renseignements auprès de Gérard W (06.76.57.46.67)

Pas de Marche Aquatique Côtière : du samedi 22 décembre 2018. Reprise le jeudi 3 janvier 2019.

NB : Les animaux ne sont pas admis.

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