



2020

PROGRAMME des  
RANDONNÉES

Septembre  
Octobre  
Début novembre

**F** facile, **M** moyen, **S** sportif

### Septembre

- Mardi 8 : René, départ domaine des Courmettes (12 €/v, 45 mn), pic de Courmettes est-ouest, 400 m, 3h30, 7 km - **M+**
- Samedi 12 : Julia, **départ à 07h30**, Madone de Fenestre (56 €/v, 1h45), col de Fenestre et Pas de Ladre, 640 m, 4h, 8 km - **M**
- Mardi 15 : Julia, départ Saint Jeannet (14 €/v, 30 mn), variante du circuit du Castellet, 500 m, 4h, 12 km - **M**
- Samedi 19 : Julia, **départ à 07h30**, Madone de Fenestre (56€/v, 1h45) lacs de Prals, 540 m, 4h, 8 km - **M**
- Mardi 22 : René, départ Tourettes (10 €/v, 40 mn), Puy de Naouri, 700 m, 3h30, 12 km - **S**
- Samedi 26 : Jacques, départ Trigance (20 €/v, 1h), Tour de Breis et Belvédère de Rancoumas, 860 m, 6h, 16 km - **S**
- Mardi 29 : Jacques, départ Escragnolles (20 €/v, 1h), plateau de Briasq, 480 m, 3h30, 12 km - **F**.

### Octobre

- Samedi 3 : Jacques, départ la Bastide (36 €/v, 1h30), le Mont Lachens, 700 m, 5h, 14 km - **M+**
- Mardi 6 : Jacques, départ Saint Pons (18 €/v, 1h), vers Coursegoules, 400 m, 4h, 12 km - **Retour vers 14h, prévoir en-cas - M+**
- Samedi 10 : Julia, **départ à 07h30**, Roure (55 €/v, 1h45), Mont Aucellier, 800m, 5h30, 15km - **S**
- Mardi 13 : Peter, départ avant col de Vence (15 €/v, 40mn), le Plan des Noves, 250 m, 3h, 7 km - **F**
- Samedi 17 : Jacques, départ Aiglun (36 €/v, 1h15), les boucles du Mont Saint Martin et la cascade de Vegay, 1.000 m, 06h45, 19 km - **S**
- Mardi 20 : Peter, départ la Napoule (18 €/v, 40 mn), la Rague et Maure Vieille, 300 m, 3h30, 10 km - **F**
- Samedi 24 : René, départ Revest les Roches (28 €/v, 1h), le Mont Vial, 720 m, 6h, 13 km - **M**
- Mardi 27 : Jacques, départ col de Vence (18 €/v, 45 mn), Coursegoules et Saint Barnabé, 250 m, 3h45, 12 km - **Retour vers 14h, prévoir en-cas - F**
- Samedi 31 : Julia, **départ à 07h30**, Saint Colomban - Lantosque (40 €/v, 1h15), forêt de la Maïris, 1.000 m, 5h30, 16 km - **S**

### Novembre

- Mardi 3 : Peter, départ Tourettes (10 €/v, 30 mn), Pié Martin, 450 m, 2h40, 8 km - **M**
- Samedi 7 : Jacques, départ Berre les Alpes (34 €/v, 1h15), forêt du Paillon, 750 m, 5h, 13 km - **M**

**À NOTER :** le programme peut être modifié afin de s'adapter aux circonstances. Les heures de route dépendent des circonstances et sont approximatives. Les frais kilométriques incluent le péage éventuel.