

14/02/2026 Programme randos 2026 - 1er trimestre

martine maslard

date	rando		Dénivelé	alt max	Lieu / départ	Observations
			150m-300m			
janv-05	ND Afrik	19			miramar	
janv-12	Naouri par Le cayre	18	env 250m		Tourettes / Loup, Cayre	
janv-19	annulé météo					annulé météo
janv-26	Esterel cap Roux	18	env 400m	453m	pkg Pointe Observatoire 50m	
fev-2	annulé météo					
fev-9	Cascade Foulon	10	env 250m	env 550m	Gourdon, ch Claps, bal 40	
fev-16	Castellet St Jeannet	16	300 m	700 m	St jeannet Chapelle 456m	Vacances scolaires
fev-23	Mont Carpano 773 m (ou Plan du Lion 700m)	15	env 400 m	773 m	Castellar 342 m	Vacances scolaires
mars-16	Plateau Cavillone		env 300m	1030m	Gourdon 740m	
mars-09	Pic Courmettes, Tourettes/Loup		env 350m	1248m	Dom Courmettes, 855m	
mars-02	Col de Vence, Plan des Noves		250m	726 m	Col de Vence 789 m	
mars-23	PIK NIK GR06 Monteauroux		2h balade le matin		Monteauroux	
mars-31	Terres Rouges Belvedere 1438m		< 300m	1520m +	Vésubie , cascade Gordolasque	

RV Pkg Alinei à 8h45 pour un départ à 9h

(sauf email de modification)

Dénivelé environ 150 à 300m

Durée environ 3h

Conseillé: de bonnes chaussures de rando, batons
un mini pharmacie **individuelle**, avec pansements, compresses et doliprane