

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 :** **Gérard WOUSSEN:** 06 76 57 46 67  
**RANDONNEURS COGOLINOIS, COSEC Marcel Coulony, 45 rue des mines, 83310, COGOLIN**  
**Courriel :** randocogolin@gmail.com **Site internet :** <http://randocogolin.fr>

**AVERTISSEMENT :** L'Association se réserve le droit de modifier et/ou annuler tout ou partie de ce programme, en fonction des conséquences liées à l'évolution de la crise sanitaire du covid19

## **NOVEMBRE 2020**

**Confinement : pas de randonnée ni de Marche Nordique ni de Marche aquatique**

## **DECEMBRE 2020**

**DIMANCHE 6 JOURNEE**, départ en voiture : 8h, Les Balcons de Cavalière  
**Voir NB** 5 h de marche, 12km500, dénivelé 452 m, cot. 2b, acc. : **MICHELE**, (06 82 34 81 23)

**DIMANCHE 13 JOURNEE**, départ en voiture : 7h30 (prévoir 12€ par voiture pour le parking),  
La colline de sable (Saint Cyr sur mer)  
**Voir NB** 4 h 50 de marche, 13,5 km, dénivelé 450 m, les premiers 7 kms du sentier du littoral cot. 2c,  
puis le sentier des vignes cot. 2a, acc. : **GILBERT** (06.14.29.17.30)

**MERCREDI 16 APRES MIDI**, départ en voiture : 13h30, Grimaud Les Vernades  
3h00 de marche, 8km, dénivelé 270 m, cot. 1a, acc. : **CLAUDE MEISCH**, (04 94 17 07 79)

**DIMANCHE 20 JOURNEE**, départ en voiture : 9h00, Grimaud – Pont des Fées – Roche Percée  
**Voir NB** 4h45 de marche (prév serviette), 15km, dénivelé 450 m, cot. 2b, acc. : **HENRI**, (04 94 43 25 54)

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

## Marche Nordique

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 départ en voiture : 13h30 Renseignements auprès de **Gilbert** (06.14.29.17.30).

Pas de Marche Nordique du mardi 22 décembre au mardi 29 décembre 2020 inclus. Reprise le mardi 5 janvier 2021

Les vendredis départ en voiture : 13h30 Renseignements auprès de **Isabelle** (06.16.66.54.44).

Pas de Marche Nordique du vendredi 25 décembre au 1<sup>er</sup> janvier 2021 inclus. Reprise le vendredi 8 janvier 2021.

**Inscriptions par téléphone auprès des animateur(trice), au plus tard la veille de la séance, pour les adhérents qui n'ont pas de bâtons MN** (*possibilité de prêt de bâtons MN, à 10 pers. maxi*)

## FFRandonnée Marche aquatique côtière

Si pas de mail la veille de la séance, rendez-vous à 10h, au plus tard, au parking près du poste de secours, plage du débarquement (La Croix Valmer), les lundis, jeudis et samedis.

Renseignements auprès de Gérard (06 76 57 46 67) ou Claude (06 68 13 42 46).

Pas de Marche Aquatique du lundi 21 décembre 2020 au lundi 4 janvier 2021 inclus. Reprise le jeudi 7 janvier 2021