



Programme des randonnées de janvier à mars 2025

Les heures habituelles de départ en bus sont à 8h00 rond point de l'autoroute, 8h10 gare routière, 8h20 à La Peyrière (ou 7h30, 7h40 et 7h50 suivant randos signalées)

Re
dis

Ne pas stationner sur les parkings des commerces et des résidences, Attacher la ceinture de sécurité dans les bus. Précisions:
s données à titre indicatif, les détails sont diffusés chaque semaine sur www.randonnees.bandol.com

F.F.R.P.929					
DATE	N°	TITRE	PARCOURS 1	PARCOURS 2	PARCOURS 3
V 03 janv		Covoiturage			
V 10 janv	L 137 invers é	Le Fort de Brégançon 3446ET-3446OT	Départ : Port Pothuau Arrivée : Fort de Brégançon Distance : 18 km Dénivelé : D+ 283 m D-277 m IBP 60	Départ Port Pothuau Arrivée Fort de Brégançon Distance : 15 km Dénivelé : D+ 129 m D-127 m IBP 37	Départ : Port Miramar Arrivée : Fort de Brégançon Distance : 9 km Dénivelé : D+ 97 m D- 104 m IBP 25
V 17 janv	L 103	N.D. du Mai Cap SICIE Galette Rois 3346 OT	Départ : Fabregas Arrivée : Le Brusco Distance : 16 km D+ 517 D- 537 IBP 63	Départ Fabregas Arrivée Le Brusco Distance : 13 km Dénivelé : D+ 428 m D- 453 m IBP 48	Départ : Maison forestière Janas Arrivée : Le Brusco Distance 8,5 km D+ 183 D- 398 IBP 32
V 224 janv	S 15	Plateau d'Agnis 3345 OT	Départ : Mazaugues Arrivée : Signes Distance : 18,6 km Dénivelé : D+ 810 m D- 970 m IBP : 85 Raidillon au départ de 1400 m Gr 1B : 16,8 km IBP 82	Départ Mazaugues Arrivée Signes Distance : 13 km Dénivelé : D+ 533 m D-696 m IBP 67 raidillon au départ de 1500 m	Départ : Mazaugues Arrivée : Signes Distance : 9 km Dénivelé : D+180 m D-230 m IBP 32 Max de 12 % sur 460 m
V 31 janv	L142	Les trois caps 3545 OT	Départ : Gigaro Arrivée : Pampelonne Distance : 16,1 Dénivelé : D+ 340 D-341 IBP 45	gr2 Départ : La Douane Arrivée : L'Escalet Distance : 12 km Dénivelé : D+ 270 D- 269 IBP 37 gr 2C La Douane – L'Escalet Distance : 13,8 km Dénivelé : D+ 306 D- 307 IBP 38	Départ : Gigaro Arrivée : L'Escalet Distance : 7,6 km Dénivelé : D+ 164 D- 165 IBP 25
V 07 févr	M 35	Les barres de Saint Quinis 3445 OT	Départ : Flassans sur Issole Arrivée : Besse sur Issole Distance : 23 km Dénivelé : D+ 605 D- 617 IBP 79 Raidillon de 700 m au km 10	Départ : Flassans sur Issole Arrivée : Besse sur Issole Distance : 15 km Dénivelé : D+ 488 D- 495 IBP 63 Raidillon de 1100 m au km 7	Départ : Flassans sur Issole Arrivée : Besse sur Issole Distance : 9,1 km Dénivelé : D+ 222 D- 231 IBP 36 Pas de pente supérieure à 10 %
V 14 févr	M 109	Le plateau de Thèmes 3445 ET	Départ : Carnoules Arrivée : Puget ville Distance : 21 km Dénivelé : D+ 663 D- 675 IBP 78 Raidillon de 700 m au km 10	2 AB Départ : Carnoules Arrivée : Puget Ville Distance : 17 km Dénivelé : D+ 536 D- 545 IBP 65 Raidillon de 420 m au km 32 Raidillon de 230 m au km 7,5 2 C Carnoules – Puget Ville 15 km D+ 519 D- 528 IBP 63	Départ : Carnoules Arrivée : Puget Ville Distance : 10 km Dénivelé : D+ 191 D- 379 IBP 38 Raidillon de 460 m au km 2,4

V 21 févr	L 144	Carquieranne La Colle Noire 3446 OT	Départ : Le Pradet Arrivée : Carqueiranne Distance : 17 km Dénivelé : D+ 646 D- 647 IBP 78 Raidillon de 750 m au km 3,5	Départ : Le Pradet Arrivée : Carqueiranne Distance : 12 km Dénivelé : D+ 381 D- 382 IBP 65 Raidillon de 900 m au km 5	Départ : Le Pradet Arrivée : Carqueiranne Distance : 9,2 km Dénivelé : D+ 279 D- 281 IBP 638 Raidillon de 200 m au km 2,8 Raidillon de 640 m au km 3:5
DATE	N°	TITRE	PARCOURS 1	PARCOURS 2	PARCOURS 3
V 28 févr	M 16	Bormes les Mimosas 3446 ET	Départ : Bargean Arrivée : Bormes Distance : 17 km D+ 688 D- 632 IBP 76	2 AB Départ : Bargean Arrivée : Bormes Distance : 14 km Dénivelé : D+ 521 D- 464 IBP 60 2 C Distance : 12 D+ 427 D- 367 IBP 51	Départ : Bargean Arrivée : Bormes Distance : 10 km Dénivelé : D+ 351 D- 290 IBP 42
V 07 mars	L 19	La Presqui'île de Giens 3446 OT	Départ : La Madrague Arrivée : La Badine Distance : 17 Dénivelé : D+ 414 D- 423 IBP 44	2 AB Départ : La Madrague Arrivée : La Tour Fondue Distance : 13 km Dénivelé : D+ 377 D- 387 IBP 38 2 C Départ : Les Salins Arrivée : Les Salins Distance : 15 km Dénivelé : D+195 D- 195 IBP 41	Départ : La Madrague Arrivée : La Tour Fondue Distance : 8 km Dénivelé : D+ 189 D- 196 IBP 26
V 14 mars	S120	Coudon	Départ : Le Revest Distance : 14,8km Dénivelé : 783m	Départ : Le Revest Distance 11,5km Dénivelé :543	Départ : Le Revest Distance : 8,7km Dénivelé : 323m
V 21 mars	C 4	Les Calanques La Gineste Cassis Carte des calanques au 15000 ème	Départ : Col de la Gineste Arrivée : Cassis Distance : 20 km Dénivelé : D+728 D- 959 IBP 74	2 AB Départ : Col de la Gineste Arrivée : Cassis Distance : 15 km Dénivelé : D+ 626 D- 855 IBP 74 2 C Col de la Gineste Cassis Distance : 16 km Dénivelé : D+ 304 D- 593 IBP 55	Départ : parking sur RD 559 Arrivée : Cassis Distance 13 km Dénivelé : D+ 325 D- 473 IBP 46
V 28 mars	B 119	La Sainte Baume Col de l'Ange Cuges 3245 ET	Départ : Col de l'Ange Arrivée : Cuges Distance : 16 km Dénivelé : D+ 874 D-919 IBP 88	Départ : Col de l'Ange Arrivée : Cuges Distance : 15 km Dénivelé : D+ 637 D-681 IBP 69 2 C Col de l'Ange – Cuges Distance : 14 km Dénivelé : D+ 499 D- 544 IBP 59	Départ : Grand Caunet Arrivée : Cuges Distance : 12 km Dénivelé : D+ 141 D- 362 IBP 37

