



## Projets Rando du Jeudi - Saison 2021/2022

Départ	Dénivelé	Durée	Niveau	Référence	Rep	Désignation	A/R en Km
1	+/- 800m	5h	Moyen	M R M	10	Col du Berceau-Roc d'Orméa (Castillon).	68
2	+/- 794m	5h	Moyen	M R M	7*	Circuit des Cabanelles (Gorbio)	72
3	+/- 690m	4h	Moyen	M R M	9	Pointe de Siricocca (Ste Agnès).	72
4	+/- 680m	5h	Difficile	M.R.M	29	Les merveilles à Fontanalba (Castérino).	180
5	+/- 650m	4h	Difficile	M.R.M	26	Boucle de Saorge.	140
6	+/- 580	4h	Moyen	Rx. M/P	39	Mine de l'Eguisse (Duranus)	46
7	+/- 579m	4h	Moyen	M R M	6	De Gorbio à St Agnès A/R.	70
8	+/- 570m	3h	Moyen	M.R.M	30	Lac des Grenouilles (Castérino).	180
9	+/- 530m	5h	Moyen	Rx. M/P	9	Plateau de Callern. (Cipières)	150
10	+/- 530m	4h	Moyen	Rx. M/P	28	Tour du mont Lieuche (Gorge du Cians Pierlas)	160
11	+/- 520m	4h	Moyen	Rx. H/P	44*	Circuit du Tournaiet	150
12	+/- 510m	3,5h	Moyen	Rx. M/P	25	Circuit du Serse. (Malaussène)	110
13	+/- 500m	3h	Moyen	M.R.M	15*	Parc du Mercantour (Turini)	84
14	+/- 500m	2h30	Moyen	M.R.M	25	Boucle de Fontan.	140
15	+/- 480m	5,5h	Difficile	Rx. M/P	8	Plateau de Briasq. (Saint Vallier de Thiey)	170
16	+/- 470m	4h	Moyen	Rx. M/P	47*	Tour du Mont Grazian. (Sospel)	74
17	+/- 470m	3,5h	Moyen	Rx. M/P	6	Circuit du Loup. (Créolières)	148
18	+/- 450m	4h30	Moyen	V.R	*	D'Ascros à la chapelle de la Ste Baume N°4455286	134
19	+/- 450m	3,5h	Moyen	Rx. M/P	26	Circuit des Aubrics. (Puget Theniers)	148
20	+/- 450m	2,5h	Facile	M.R.M	12	Sentier des villages perchés (vieux Castillon)	76
21	+/- 450m	4h	Moyen	Rx. M/P	27	Tour du mont d'Auvare (Puget Théniers)	163

- Rx P/C = Rand Oxygène Pays Côtier - Rx M/P = Rand Oxygène Moyen Pays - Rx H/P = Rand Oxygène Haut Pays - M.R.M = Menton Riviera & Merveilles



## Projets Rando du Jeudi - 2021/2022 – (suite)

	Dénivelé	Durée	Niveau	Référence	Rep	Désignation	A/R en Km
22	+/- 450m	4h	Moyen	Rx. P/C	26	Circuit du Castellet (St Jeannet)	70
23	+/- 450m	3h30	Moyen	Rx. P/C	2	Mont Carpano (Castellar)	68
24	+/- 447m	2.5h	<b>Facile</b>	M R M	2	Le tour de la tête de chien (Turbie).	32
25	+/- 420m	4h	Moyen	Rx. P/C	32*	Plateau de Caussols (Crasse)	110
26	+/- 400m	3h30	Moyen	Rx. H/P	34*	Le circuit de la Couletta (Rimplas)	150
27	+/- 380m	3h30	Moyen	Rx. P/C	33*	Tour de la Marbriere	120
28	+/- 380m	3h	Moyen	Rx. M/P	13	Circuit du Tracastel. (Grasse)	170
29	+/- 360m	3h	Moyen	Rx. M/P	24	Grand Palier. (Gorges du Cians /Lieuche)	170
30	+/- 360m	3h30	Moyen	Rx. H/P	41*	Tour de la Calmette (col de Turini)	84
31	+/- 350m	3,5h	Moyen	Rx. M/P	45*	Tour du Mont Agaisen. ( Sospel)	66
32	+/- 350m	3h	<b>Facile+</b>	M R M	4	De Menton à Roquebrune par le s Le Corbusier	33
34	+/- 300m	3h	<b>Facile</b>	Rx. H/P	1	Boucle de la Barlatte (Château neuf d'Entraunes)	332
35	+/- 300m	3h30	<b>Facile</b>	Rx. H/P	2	Hameau de Sauze (Guillaume)	210
36	+/- 300m	4h	Moyen	Rx. P/C	42*	Mont St Martin (Mandelieu)	100
37	+/- 250m	2h	Moyen	M.R.M	20	Autour de Breil sur Roya	108
38	+/- 230m	3h	<b>Facile</b>	Rx. P/C	31	Le Camp Romain (Grasse)	110
39	+/- 220m	2h30	<b>Facile</b>	Rx. P/C	40	Circuit du Grand Duc (Tanneron)	120
40	+/- 230m	3h	<b>Facile</b>	Rx. P/C	30	Val de Siagne (Grasse)	110

- Rx P/C = Rand Oxygène Pays Côtier - Rx M/P = Rand Oxygène Moyen Pays - Rx H/P = Rand Oxygène Haut Pays - M.R.M = Menton Riviera & Merveilles

41	+/- 220	2h30	<b>Facile</b>	V.R	*	D'Ascros a la Baisse de Rourebel	134
42	+/- 160m	2h30	<b>Facile</b>	Rx. H/P	40*	Crête de l'Arpiha (Col de Turini)	52
43	+/-130m	2h30	<b>Facile</b>	Rx. P/C	47	Circuit du bon voyage	52
44	+/- 50m	2h	<b>Facile</b>	Rx. P/C	45	Cap Martin	52
45	+/- 240m	3h	<b>Facile</b>	Rx. P/C	46	Château de Roquebrune	52
46	+/- 60m	2h30	<b>Facile</b>	Rx. P/C	49	Tour du Cap Ferrat	30
47	+/- 220m	3h	<b>Facile</b>	Rx. P/C	53	Circuit du Mont Alban	24
48	+/-100m	3h	<b>Facile</b>	Rx. P/C	48	Sentier du Cap D'Ail (La Mala)	42
	+/- 630m	3h30	<b>Moyen</b>	VR	*	Château de la Malemort (Fontan) <sup>n°563868</sup>	120

Abréviation de documentation utilisée :

- Rx P/C = Rand Oxygène Pays Côtier
- Rx M/P = Rand Oxygène Moyen Pays
- Rx H/P = Rand Oxygène Haut Pays
- M.R.M = Menton Riviera & Merveilles

- Rx P/C = Rand Oxygène Pays Côtier - Rx M/P = Rand Oxygène Moyen Pays - Rx H/P = Rand Oxygène Haut Pays - M.R.M = Menton Riviera & Merveilles