



Club Alpin Nice-Mercantour

14 Avenue Mirabeau 06000 NICE - Tél : 04 93 62 59 99 - [cafnice.ffcam.fr]

RANDO - MONTAGNE

Permanence et Inscription : Tous les Lundis - Mardis (de 16 h à 19 h) - Jeudis (de 16H à 18h) >>> Tél. : 09 72 46 93 71

ORGANISATION : L'activité « RANDO-MONTAGNE » du CA-NM organise chaque MERCREDI et DIMANCHE (sauf les dimanches d'Août) des sorties collectives accessibles, sous réserve d'adhésion (Licence ou Carte Découverte), à un large public même débutant. Ces sorties se déroulent exclusivement en groupes d'allure différents, placés sous la responsabilité d'Encadrants.

Groupe Parcours :	G 1 : Sportif	G 2 : Soutenu	G 3 : Moyen	G 4 : Modéré	G 5 : Tranquille	G 6 : Léger
Montée :	1 400 m	1 200 m	1 000 m	800 m	500 m	250 m
Distance :	22 km	20 km	18 km	14 km	11 km	8 km

PARTICIPATION : La marche en montagne nécessite d'y participer en bonne condition physique (Certificat médical en cours de validité, attestant de non contre-indication à la pratique de la randonnée montagne) ; d'autre part, un équipement convenable est impératif.

Les déplacements se font en car spécial avec redevance individuelle. Selon le programme de la sortie, les divers points de ramassage sont activés entre les Arrêts Lignes d'Azur « J. BOUIN » et « NIKAIÏA » et selon les horaires ci-après :

Sortie avec tous les ramassages : [J. BOUIN : 6H 35 - LIBÉRATION : 6H 45 - BARLA & ALBERT 1^{er} (sauf Dimanche.) : 7H 00 - GAMBETTA - MAGNAN - FABRON - CARRAS - NIKAIÏA : 7H 15 (Dimanche) & 7H 30 (Mercredi)]

Sortie avec 3 ramassages : [J. BOUIN : 6H 35 - LIBÉRATION : 6H 45 - NIKAIÏA : 7H 00]

Le règlement de la redevance est requis à la montée dans le car.

Toute sortie non décommandée avant Lundi 19h00 pour la sortie du Mercredi, Vendredi 18h00 pour celle du Dimanche, donne lieu au règlement de cette redevance.

INSCRIPTION : avant Mardi 19h00 pour la sortie du Mercredi et avant Jeudi 18h00 pour la sortie du Dimanche.

Pour toute information complémentaire : [Consultez la page « Randonnées » du site du Club](#)



PROGRAMME : AVRIL 2023

DIMANCHE 2 & MERCREDI 5 AVRIL 2023

>>> Toutes les ramasses sont assurées

CRÊTE DE TERRIER (1 425m)

SOLEIHAS - Verrailon - CRÊTE DE TERRIER - La Sagne - Chapelle St Pierre - Clue de St Auban - **ST AUBAN**
[Inédit en partie] Carte IGN Top 25 : 3642 ET (2018) « Estéron »

Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 050 m - 1 150 m Distance : 19,500 km

Départ de la D 102 / **SOLEIHAS** / Carref. Sud / P.C. 1 121m - Rte→S.E. / Rte→S.E. / **Oratoires** / Les Bayles / P.C. 1 150m - Sentier→N.E. / P.C. 1 098m - Sentier→N.E. / Lacets / P.C. 1 184m - Sentier→N.E. / Carref. Sentier / P.C. 1 107m - Sentier→N.O. / La Plâtrière / Ravin de Verrailon / **Cascade** (1 170m) - Sentier→S.E. / **Chapelle St Pierre** / B 14 (1 070m) - Sentier→N. / Crête / P.C. 1 274m - GR 4 Var. / **Verrailon** (1 285m) - GR→N. / Ubac de la Sagne / Torrent le la Sagne (1 120m) - D 80 / **La Sagne** / B 16 (1 175m) - Rte-GR→S.O. / Sentier→N. / P.C. 1 202m / Crête de Terrier / **Oratoire** (1 295m) - **CRÊTE DE TERRIER**→O. / **BORNE 1 425m** - [en A/R, jusqu'à **La Sagne** / B 16 (1 175m)] - D→S.E. / B 15 / Sentier→S.E. / Pt Bas (1 070m) - Cours d'Aillaud / Pt Ht (1 160m) - Les Colettes (ou Coulettes) / B 13 (1 060m) - Sentier→E. / Passerelle du Torrent de la Sagne / Carref. Sentier / B 12 (1 000m) - Sentier→S.O. / Vallon St Pierre / B 10 / P.C. 937m - Sentier→E. / La Rivière / D 80 / B 9 (910m) - D→E. / Pt Ht / D 2211 / B 5 / **Clue de St Auban** / Tunnels / B 3 / Pt Ht (1 120m) - **Chapelle** - Arrivée à **SAINT AUBAN** / B 6 (parking) (1 030m).

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 900 m - 1 000 m Distance : 18 km

Départ de la D 102 / **SOLEIHAS** / Carref. Sud / P.C. 1 121m - D→N. / Village / Carref. Rues / GR 4 Var. / **Oratoire** (1 150m) - GR→N.E. / Pont du Ravin du Riou / St Fougasse / Sud du P.C. 1 358m (Les Hoches) / P.C. 1 356m / P.C. 1 358m - **Verrailon** (1 285m) - *Même parcours que celui du G 1* - Arrivée à **SAINT AUBAN** / B 6 (parking) (1 030m).

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 750 m - 850 m Distance : 16,500 km

Départ de la D 102 / **SOLEIHAS** / Carref. Sud / P.C. 1 121m - *Même parcours que celui du G 2, à l'exception de La Crête de Terrier / Borne 1 425m* - Arrivée à **SAINT AUBAN** / B 6 (parking) (1 030m).

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 650 m - 750 m Distance : 15 km

Départ de la D 102 / **SOLEIHAS** / Carref. Sud / P.C. 1 121m - *Même parcours que celui des G 2 - G 3, jusqu'à la La Sagne / B 16 (1 175m) (Sans la Crête de Terrier) - Même parcours que celui des G 1 - G 2 - G 3 - Arrivée à SAINT AUBAN / B 6 (parking) (1 030m).*

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 500 m - 600 m Distance : 12,500 km

Départ de la D 102 / **SOLEIHAS** / Carref. Sud / P.C. 1 121m - D→N. / **Village** / Carref. Rues / GR 4 Var. / **Oratoire** (1 150m) - GR→N.E. / Pont du Ravin du Riou / St Fougasse / Sud du P.C. 1 358m (*Les Hoches*) / P.C. 1 356m / **P.C. 1 358m - Verrailon** (1 285m) - Sentier→S. / P.C. 1 274m / **Chapelle St Pierre** / B 14 (1 070m) - Sentier→E. / Les Colettes (*ou Coulettes*) / B 13 (1 060m) - *Même parcours que celui des G 1 - G 2 - G 3 - G 4 - Arrivée à SAINT AUBAN / B 6 (parking) (1 030m).*

Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 250 m - 350 m Distance : 8 km

Départ de la D 102 / **SOLEIHAS** / Carref. Sud / P.C. 1 121m - Rte→N.E. / Rte→S.E. / **Oratoires** / Les Bayles / P.C. 1 150m - Piste→S.E. / Crête du Busquillon / P.C. 1 138m - Sentier→E. / **UBAC DE TRA CASTEL / B 4 (1 310m)** - Sentier→E. / Forêt Dom. / B 2 / P.C. 1 204m - Sentier→S.E. - Arrivée à **SAINT AUBAN / B 1 / D 5 / D 305 / D 2211 / B 6 (parking) (1 030m).**

DIMANCHE 9 AVRIL 2023

PÂQUES >>> Pas de sortie

MERCREDI 12 & DIMANCHE 16 AVRIL 2023

 >>> Toutes les ramasses sont assurées

LE GROS POUNCH (1 300m)



Col de la Sine - LE GROS POUNCH - Observatoire Côte d'Azur - Plateau de Cavillone - **GOURDON**

[Fait en Déc. 14]

Cartes IGN : 3642 ET « Estéron » & 3643 ET « Cannes ... »



Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 800 m - 1 150 m Distance : 29 km

Départ du Carref. D 5 - D 205 / **Col de la Sine (à 900m au Nord de Canaux)** / Parking / B 213 / P.C. 1 104m - Sentier→N. / Piste / B 191 / P.C. 1 091m - Sentier→N.E. / Entros / Piste / P.C. 1 162m / B 190 (1 160m) - Sentier→N.E. / Aven d'en Bouisset / B 184 (1 195m) - Sentier→E. / Crête / **Colle Basse** / P.C. 1 254m - Pt Bas / P.C. 1 218m - **SOMMET DU GROS POUNCH** / P.C. 1 270m - Crête→E. / P.C. 1 225m - Carref. Sentiers / B 183 (1 040m) - Sentier→E. / B 182 (1 030m) - Sentier→N.E. / P.C. 1 016m / Station de Pompage / GR 4 / **La Croix** / GR 51 / B 160 / P.C. 822m - GR 51→S. / Vallon des Pesses / Camuéro / P.C. 879m - GR→S. / La Crous / Vallon des Pourcelles / B 161 / P.C. 994m / **Borie** (965m) - Retour B 161 / GR→S.E. / P.C. 958m / Carref. Sentier / B 162 (955m) - GR→S. / P.C. 950m / Grabelle / B 163 / P.C. 1 071m - Sentier→N.O. / Crête / Carref. Sentier / Aven / B 46 / P.C. 1 250m - Crête→N.O. / P.C. 1 326m - **COLLE DE ROUGIÈS (1 335m)** - Crête→O. / B 47 (1 300m) - Sentier→S.E. / **Petit Observatoire** / Les Parets / Piste / Voie Romaine→S. / D 12 / Fontaine / B 44 / P.C. 1 093m - Sentier→S. / Le Défens / **Aven Alain / Aven du Perchoir** / Chemin des Claps / B 43 (1 110m) - Rte→S. / B 40 / Sentier→S.E. / L'Armés / Piste / B 39 (1 100m) - Piste→S. / P.C. 1 102m / B 37 (1 095m) - Piste→S.E. / B 38 / P.C. 1 036m / L'Embarnier / Vallon de la Carbonnière / Carref. Pistes / Cit. / B 14 / P.C. 759m - Chemin du Naouq / Sce / B 13 / B 8 / Rte de Caussols / St Pons - Arrivée à **GOURDON** / Carref. D 3 - Montée du Village de GOURDON / B 7 (740m)

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 550 m - 900 m Distance : 24 km

Départ du Carref. D 5 - D 205 / **Col de la Sine (à 900m au Nord de Canaux)** / Parking / B 213 / P.C. 1 104m - *Même parcours que celui du G 1, jusqu'à la B 182 (1 030m)* - Sentier→S.O. / P.C. 1 120m / P.C. 1 242m - Carref. Sentiers / B 189 / P.C. 1 251m - Sentier→S. / **Observatoire de la Côte d'Azur** / Rte / P.C. 1 226m / B 49 (1 265m) - Rte→S.E. / Sentier→E. / **Les Baudillouins / B 47 (1 300m)** - *Même parcours que celui du G 1 - Arrivée à GOURDON / Carref. D 3 - Montée du Village de GOURDON / B 7 (740m)*

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 550 m - 900 m Distance : 24 km

Départ du Carref. D 5 - D 205 / **Col de la Sine (à 900m au Nord de Canaux)** / Parking / B 213 / P.C. 1 104m - *Même parcours que celui du G 1, jusqu'à la B 163 / P.C. 1 071m* - GR→S.O. / **Plateau de Cavillone** / B 11 / P.C. 1 036m - GR→S.E. / **Aven du Col de Cavillone** / B 10 / P.C. 1 029m - GR→E. &→S. / Lacets / Colle Basse / Chemin de la Carraire / B 9 (810m) - Chemin→S.O. / Le Colombier / Rte de Caussols / St Pons - Arrivée à **GOURDON** / Carref. D 3 - Montée du Village de GOURDON / B 7 (740m)

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 550 m - 550 m Distance : 17,500 km

Départ du Carref. D 5 - D 205 / **Col de la Sine (à 900m au Nord de Canaux)** / Parking / B 213 / P.C. 1 104m - *Même parcours que celui du G 2, jusqu'à la D 12 - Arrivée à la Fontaine / B 44 / Commune de CAUSSOLS / P.C. 1 093m.*

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 450 m - 450 m Distance : 13 km

Départ de la D 12 / **CAUSSOLS** / GR 4 / B 30 / P.C. 1 101m - GR→N. / Rue de l'Eglise / P.C. 1 239m - GR→N.E. / **N.D. de Calern** / Carref. Sentiers / B 50 / P.C. 1 267m - Sentier→O. / **SOMMET DE CALERN / P.C. 1 458m** - [en A/R] - GR→N.E. / P.C. 1 246m / Carref. Sentiers / B 189 / P.C. 1 251m - Sentier→S. / **Observatoire de la Côte d'Azur** / Rte / P.C. 1 226m / B 49 (1 265m) - Rte→S.E. / Sentier→E. / **Les Baudillouins** / B 47 (1 300m) - Sentier→S.E. / **Petit Observatoire** / Les Parets / Piste / Voie Romaine→S. / D 12 - Arrivée à la Fontaine / B 44 / Commune de **CAUSSOLS** / P.C. 1 093m.

Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 250 m - 250 m Distance : 9,500 km

Départ de la D 12 / **CAUSSOLS** / GR 4 / B 30 / P.C. 1 101m - *Retour par le même parcours que celui du G 5, à l'exception du Sommet de Calern - Arrivée à la Fontaine / B 44 / Commune de CAUSSOLS / P.C. 1 093m.*

MERCREDI 19 & DIMANCHE 23 AVRIL 2023

 >>> Toutes les ramasses sont assurées

BREC D'UTELLE (1 604m) - CASTEL GINESTÉ

 **UTELLE - Tête du Sac de Bécasse - CASTEL GINESTÉ - BREC D'UTELLE - UTELLE - LE SUQUET** 

[Fait en Mai 14]

Carte IGN : 3741 OT « Vésubie » & Géoportail

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelées : + 1 000 m - 1 450 m Distance : 15,500 km

Départ de la M 32 / **UTELLE** / GR 5 / B 111 (815m) - Piste-GR→N. / Bassins / B 112 / GR→N. / B 113 (860m) - GR→N. / Lacets / **Col du Castel Ginesté** / B 156 (1 215m) - Crête Sud / **Tête du Sac de Bécasse** / P.C. 1 224m - [en A/R] - GR→N. / **LE CASTEL GINESTÉ** / P.C. 1 344m - Retour sur le GR (1 220m) - GR→N. / Carref. Sentier / B 438 (1 320m) - GR→S.E. &→N. / Lacets / B 155 (1 520m) - Sentier→S.E. / **LE BREC D'UTELLE** / P.C. 1 604m - [en A/R] - GR→N. / Le Petit Brec / P.C. 1 492m - GR→N. / Les Pras / GR 510 / B 154 / P.C. 1 389m - GR 510→S.E. / P.C. 1 355m / P.C. 1 368m - GR→N.E. / Vallon des Pras (1 000m) - Sud du P.C. 879m / M 473 / B 157 / GR→S.E. / Piste / B 158 / P.C. 561m / L'Ibac / M 473 / B 16a / B 16(450m) - M-GRS.O. / **LE FIGARET** [en A/R] / B 16 / M-GR→S.E. / Av. Gal de Gaulle / Racc. / M 473 / B 17 (415m) - GR→S.E. - Arrivée au **Suquet** / M 2565 / B 18 (340m).

Parcours moyen [G 3] = Dénivelées : + 1 000 m - 1 000 m Distance : 12,500 km

Départ de la M 32 / **UTELLE** / GR 5 / B 111 (815m) - *Même parcours que celui des G 2 - G 3, jusqu'au BREC D'UTELLE / P.C. 1 604m - Retour par le même parcours (en suivant seulement le GR) - Arrivée à UTELLE / M 32 / B 111 (815m).*

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 800 m - 800 m Distance : 10,500 km

Départ de la M 32 / **UTELLE** / GR 5 / B 111 (815m) - *Même parcours que celui du G 2, jusqu'au CASTEL GINESTÉ / P.C. 1 344m - Retour sur le GR (1 220m) - GR→N. / Carref. Sentier / B 438 (1 320m) - GR→S.E. &→N. / Angle droit / Direct. →E. &→S.E. / TÊTE DE L'ESCANDOIÉRIER / P.C. 1 427m - Retour par le même parcours (en suivant seulement le GR) - Arrivée à UTELLE / M 32 / B 111 (815m).*

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 650 m - 650 m Distance : 9 km

Départ de la M 32 / **UTELLE** / GR 5 / B 111 (815m) - Piste-GR→N. / Bassins / B 112 / GR→N. / B 113 (860m) - GR→N. / Lacets / **Col du Castel Ginesté** / B 156 (1 215m) - Crête Sud / **Tête du Sac de Bécasse** / P.C. 1 224m - [en A/R] - GR→N. / **LE CASTEL GINESTÉ** / P.C. 1 344m - Retour par le même parcours (en suivant seulement le GR) - Arrivée à UTELLE / M 32 / B 111 (815m).

Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 420 m - 420 m Distance : 6 km

Départ de la M 32 / **UTELLE** / GR 5 / B 111 (815m) - Piste-GR→N. / Bassins / B 112 / GR→N. / B 113 (860m) - GR→N. / Lacets / **Col du Castel Ginesté** / B 156 (1 215m) - Crête Sud / **TÊTE DU SAC DE BÉCASSE** / P.C. 1 224m - Retour par le même parcours (en suivant seulement le GR) - Arrivée à UTELLE / M 32 / B 111 (815m).

MERCREDI 26 AVRIL 2023

 >>> **ATTENTION** : Seules 3 ramasses sont assurées.

MONT CAUME (801m)

 **OLLIIOULES - Col de Corps de Garde - MONT CAUME - Cap Gros - Capeu Gros - OLLIIOULES** 

[Fait en Oct. 12 - Mars 18]

Carte IGN : 3346 OT « Toulon »

Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 300 m - 1 300 m Distance : 22 km

Départ de la D 11 / **OLLIIOULES** / Av. Barthélémy Dagan (*parking gauche en montant*) (50m) - Av. →N.O. / GR 51 / 1^{ère} Rue à droite / Pont de la Reppe / DN 8 / La Bonnefont / Station de Pompage / P.C. 232m - Sentier→S.E. / Piste / Citerne / Le Détras (*ruines*) / P.C. 169m) - Chemin de Château Vallon→S.E. / Carref. Pistes / P.C. 116m - Chemin→N.E. / Racc. / Sentier→N. / Piste / Racc. / Carref. Piste / Citerne / P.C. 430m - Chemin du Baou de Quatro Auros→N. / P.C. 356m - Sentier→N.O. / Piste / La Rouvière Plane / P.C. 509m - Piste→N.O. / GR 51→N.O. / P.C. 506m - GR→N.O. / Carref. / Parking / **Col du Corps de Garde** / Citerne / P.C. 391m - Sentier→N. (*non balisé*) / P.C. 520m - Sentier→N.E. / P.C. 589m - Sentier→N. / Rte / **Caume Ouest / Point de Vue** / P.C. 753m - Retour Rte / Rte→E. / **Point de Vue** / D 662 / P.C. 717m - Rte→N.E. / D 662 / **Caume Est / MONT CAUME** / P.C. 801m - Retour D 662 / **Caume Est** / Près du Caume Ouest / Sentier→S. / P.C. 589m - Sentier→S.O. / P.C. 520m - Sentier→S.O. / **Col du Corps de Garde** / GR 51 / Citerne / P.C. 391m - GR→S.O. / P.C. 506m - GR→S.E. / Piste-D 262→S.O. / P.C. 495m - Piste-GR→S.O. / Piste-GR→N.O. / Le Croupatier / Carref. Sentier (420m) - Crête→S.O. / **Capeu Gros** / P.C. 432m / GR 51 / P.C. 232m - GR→S.E. - Arrivée à **OLLIIOULES / D 11** / Av. Barthélémy Dagan (*parking gauche en montant*) (50m).

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 1 200 m - 1 200 m Distance : 19 km

Départ de la D 11 / **OLLIIOULES** / Av. Barthélémy Dagan (*parking gauche en montant*) (50m) - *Même parcours que celui du G 1, jusqu'au CAUME OUEST / Point de Vue / P.C. 753m - Retour par le même parcours que celui du G 1 - Arrivée à OLLIIOULES / D 11 / Av. Barthélémy Dagan (parking gauche en montant) (50m).*

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 850 m - 850 m Distance : 16,500 km

Départ de la D 11 / **OLLIIOULES** / Av. Barthélémy Dagan (*parking gauche en montant*) (50m) - *Même parcours que celui des G 1 - G 2, jusqu'au Col du Corps de Garde / Citerne / P.C. 391m - Sentier→O. / &→N.O. / Vallon du Corps de Garde / D 62 / P.C. 310m - D→O. / Le Broussan / Av. D'Estienne d'Orves / Oratoire / P.C. 296m - D→S.O. / Oratoire / Station d'Épuration / Pont du Destel / P.C. 285m - Sentier→S.E. / Les Serres / P.C. 272m / P.C. 300m / Vallon des Glaizes / GR 51 (370m) - GR→S.E. / Carref. Sentiers (420m) - Crête→S.O. / **Capeu Gros** / P.C. 432m / GR 51 / P.C. 232m - GR→S.E. - Arrivée à **OLLIIOULES / D 11** / Av. Barthélémy Dagan (*parking gauche en montant*) (50m).*

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 750 m - 750 m Distance : 15 km

Départ de la D 11 / **OLLIIOULES** / Av. Barthélémy Dagan (*parking gauche en montant*) (50m) - *Même parcours que celui des G 1 - G 2 - G 3, jusqu'au P.C. 509m - Piste→S. / CAP GROS / Point de Vue / P.C. 576m - [en A/R] - D→O. / GR 51 (505m) - D-GR→S.O. / P.C. 495m - Piste-GR→S.O. / Piste-GR→N.O. / Le Croupatier / Carref. Sentier (420m) - Crête→S.O. / **Capeu Gros** / P.C. 432m / GR 51 / P.C. 232m - GR→S.E. - Arrivée à **OLLIIOULES / D 11** / Av. Barthélémy Dagan (*parking gauche en montant*) (50m).*

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 600 m - 600 m Distance : 11 km

Départ de la D 11 / **OLLIOULES** / Av. Barthélémy Dagan (*parking gauche en montant*) (50m) - *Même parcours que celui des G 1 - G 2 - G 3 - G 4, jusqu'au P.C. 430m - Piste→N.O. / GR 51 (490m) - Piste-GR→N.O.& →S.O. / Le Croupatier / Carref. Sentier (420m) - Crête→S.O. / Capeu Gros / P.C. 432m / GR 51 / P.C. 232m - GR→S.E. - Arrivée à OLLIOULES / D 11 / Av. Barthélémy Dagan (parking gauche en montant) (50m)*

Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 400 m - 400 m Distance : 7 km

Départ de la D 11 / **OLLIOULES** / Av. Barthélémy Dagan (*parking gauche en montant*) (50m) - Av. →N.O. / GR 51 / 1^{ère} Rue à droite / Pont de la Reppe / DN 8 / La Bonnefont / Station de Pompage / P.C. 232m - Sentier→N.E. / Lacets / **CAPEU GROS / P.C. 432m** - Sentier→N.E. / Carref. GR 51→N.O. / Carref. Sentier (370m) - GR→S.& →S.O. / P.C. 324m - GR→S.O. / Lacets / P.C. 232m - GR→S.E. - Arrivée à **OLLIOULES / D 11** / Av. Barthélémy Dagan (*parking gauche en montant*) (50m).

DIMANCHE 30 AVRIL 2023

 >>> Toutes les ramasses sont assurées

LE MONT (1 792m) - POINTE DE LA PENNA (1 335m)

 D 2205 / **Abéliéra** - ILONSE - Col de la Sinne - **LE MONT** - Col des Fourches - **PTE DE LA PENNA** - **ST SAUVEUR/ TINÉE** 
[Fait en Avril 2013 - Mars 19] Carte IGN Top 25 : 3641 ET « Moyenne Tinée »

Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 500 m - 1 500 m Distance : 22 km

Départ de la D 2205 / **Abéliéra** / B 227 / P.C. 480m - Passerelle d'Abéliéra / Li Trancias / Abéliéra / Oratoire (560m) - Blaï / B 228 (690m) - Sentier→S. / P.C. 674m / Vallon d'Abéliéra / P.C. 629m - Ginesté / Vallon de Ginesté / P.C. 939m / P.C. 994m - Sentier→S.O. / Col de la Tuilière / Piste / B 207 / **ILONSE** / D 59 / B 208 / **Table d'Orientation** / P.C. 1 251m - Retour **ILONSE** / B 208 (1 190m) - D→S.O. / Réservoir / Sentier / D 59 / B 219 (1 290m) - Roupert / P.C. 1 364m / P.C. 1 391m / **Col de la Sinne** / B 220 / P.C. 1 438m - DN. / Oratoire / Direct. →N.E. / **LE MONT / P.C. 1 792m** - Direct. →O. / B 221 / Sentier→N. / **Col des Fourches** / B 222 / P.C. 1 560m - Sentier→N. & →N.E. / Les Ragias / B 223 (1 549m) - P.C. 1 442m / Sabouri / P.C. 1 408m / Crête de la Penna / P.C. 1 394m / P.C. 1 347m / B 224 (1 300m) - Sentier→N.E. / P.C. 1 290m / Direct. →N.E. / **POINTE DE LA PENNA** / Pylône / P.C. 1 351m - Retour P.C. 1 290m / Sentier→N.O. / Gaudissart / B 231 (1 059m) - Ruisseau de Gaudissart / P.C. 875m / Les Sagnes / P.C. 889m / B 230 (842m) - Sentier→E. / Vince / Margeolin / B 229 / D 205 - Arrivée à **ST SAUVEUR / TINÉE** (500m).

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 1 250 m - 1 250 m Distance : 20,500 km

Départ de la D 2205 / **Abéliéra** / B 227 / P.C. 480m - *Parcours identique à celui du G 1, à l'exception du MONT* - Arrivée à **ST SAUVEUR / TINÉE** (500m).

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 1 050 m - 1 050 m Distance : 18,500 km

Départ de la D 2205 / **Abéliéra** / B 227 / P.C. 480m - *Parcours identique à celui des G 1 - G 2, jusqu'à ILONSE (1 190m) - Piste→N. / P.C. 1 192m / Crête du Mont / La Sapua / P.C. 1 212m - Vallon des Chalanches / P.C. 1 181m / B 226 (1 155m) - P.C. 1 147m / Vallon d'Algagno / P.C. 1 220m / Algagno Soutran / B 225 / P.C. 1 229m - Sentier→N.E. / B 224 (1 300m) - Sentier→N.E. / P.C. 1 290m / Direct. →N.E. / **POINTE DE LA PENNA** / Pylône / P.C. 1 351m - Retour P.C. 1 290m / Sentier→N.O. / Gaudissart / B 231 (1 059m) - Ruisseau de Gaudissart / P.C. 875m / Les Sagnes / P.C. 889m / B 230 (842m) - Sentier→E. / Vince / Margeolin / B 229 / D 205 - Arrivée à **ST SAUVEUR / TINÉE** (500m).*

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 900 m - 900 m Distance : 13 km

Départ de la D 2205 / **Abéliéra** / B 227 / P.C. 480m - Passerelle d'Abéliéra / Li Trancias / Abéliéra / Oratoire (560m) - Blaï / B 228 (690m) - P.C. 1 147m / Vallon d'Algagno / P.C. 1 220m / Algagno Soutran / B 225 / P.C. 1 229m - Sentier→N.E. / B 224 (1 300m) - Sentier→N.E. / P.C. 1 290m / Direct. →N.E. / **POINTE DE LA PENNA** / Pylône / P.C. 1 351m - Retour P.C. 1 290m / Sentier→N.O. / Gaudissart / B 231 (1 059m) - Ruisseau de Gaudissart / P.C. 875m / Les Sagnes / P.C. 889m / B 230 (842m) - Sentier→E. / Vince / Margeolin / B 229 / D 2205 - Arrivée à **ST SAUVEUR / TINÉE** (500m).

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 550 m - 550 m Distance : 8 km

Départ de la D 2205 / **ST SAUVEUR / TINÉE** / B 170 (490m) - Pont / Rte→O. / B 229 (530m) - Sentier→S. / Rive Droite de la Tinée / Pt Bas (480m) - Carref. Sentier (650m) - Margeolin / Vince / B 230m - Sentier→O. / **Les Sagnes / Sce / P.C. / 889m** - Retour par le même parcours que celui de l'aller - Arrivée à **ST SAUVEUR / TINÉE** (500m).

« LES JEUDIS DE LA RANDONNÉE 2023 »

« Voyage en SLOVÉNIE »

Animatrices : Renée DAUMAS & Reine Brigitte SULEM

Jeudi 13 AVRIL 2023 : Soirée à 19H. au Club

