



Club Alpin Nice-Mercantour

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

RANDO - MONTAGNE

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

PERMANENCES : Tous les Lundis - Mardis (de 16 h à 19 h) - Jeudis (de 16h à 18h) au Club ou par téléphone au 09 72 46 93 71

INSCRIPTIONS : Par Internet à partir du Mercredi ou du Dimanche de la semaine précédant la sortie.

Par téléphone aux heures de permanence, avant Mardi 19h00 pour la sortie du Mercredi, avant Jeudi 18h00 pour la sortie du Dimanche.

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 «NIKAÏA» 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.

Retrouvez toutes ces informations, les liens pour inscription sur internet ... et ENCORE plus sur la [page de notre activité](#)

PROGRAMME : NOVEMBRE 2023

MERCREDI 1 NOVEMBRE 2023

LA TOUSSAINT >>> Pas de sortie

DIMANCHE 5 & MERCREDI 8 NOVEMBRE 2023

 >>> Toutes les ramasses sont assurées

MONTE BIGNONE (1 299m)



Rte de CERIANA (Nord de POGGIO) - Monte Colma - Chapelle San Giovanni - MONTE BIGNONE - CERIANA

[Fait en Déc. 05 & 16]

Carte IGN : A.s.F. 1 - IGC 14 - Fraternali 23



Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 1 150 m - 1 050 m Distance : 17,500 km

Départ de la SP 55 / Rte de CERIANA / (Est della Valle Doriev) / (à 500m au Nord du P.C. 222m) / Carref. Piste→N. / (250m) -

Monte Colma / P.C. 649m - Costa Bandita / P.C. 719m - Chapelle San Giovanni / P.C. 757m - SP 56 / P.C. 1 064m / Stazione Mte Bignone / P.C. 1 252m - MONTE BIGNONE / P.C. 1 299m - Cima della Folgore / P.C. 1 232m - [en A/R, jusqu'à la Chapelle San Giovanni / P.C. 757m] - Sentier→N. / Chapelle San Salvatore / P.C. 448m - SP 55 - Arrivée à CERIANA (370m).

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 1 100 m - 1 000 m Distance : 16,500 km

Départ de la SP 55 / Rte de **CERIANA** / (Est della Valle Doriev) / (à 500m au Nord du P.C. 222m) / Carref. Piste→N. / (250m) -
Même parcours que celui du **G 2**, à l'exception de la **Cima della Folgore** - Arrivée à **CERIANA (370m)**.

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 850 m - 750 m Distance : 12,500 km

Départ de la SP 55 / Rte de **CERIANA** / (Est della Valle Doriev) / (à 500m au Nord du P.C. 222m) / Carref. Piste→N. / (250m) -
Même parcours que celui des **G 2 - G 3**, jusqu'à la **SP 56 / P.C. 1 064m** - Retour **Chapelle San Giovanni** / P.C. 757m - Sentier→N. /
Chapelle San Salvatore / P.C. 448m - SP 55 - Arrivée à **CERIANA (370m)**.

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 500 m - 400 m Distance : 7,500 km

Départ de la SP 55 / Rte de **CERIANA** / (Est della Valle Doriev) / (à 500m au Nord du P.C. 222m) / Carref. Piste→N. / (250m) -
Même parcours que celui des **G 2 - G 3 - G 4**, jusqu'à la **CHAPELLE SAN GIOVANNI** / P.C. 757m - Sentier→N. / **Chapelle
San Salvatore** / P.C. 448m - SP 55 - Arrivée à **CERIANA (370m)**.

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

Départ de la SP 55 / **CERIANA (370m)** - Sentier→S. / **Chapelle San Salvatore** / P.C. 448m - Piste / **CHAPELLE SAN GIOVANNI** /
P.C. 757m - [en A/R] - Arrivée à **CERIANA (370m)**.

DIMANCHE 12 & MERCREDI 15 NOVEMBRE 2023

 >>> Toutes les ramasses sont assurées

MONTAGNE DE THIEY (1 553m)

 **D5/D112** - Canaux - **SOMMET DE THIEY** - La Colle - Les Rougières - Les Galants - **ESCRAGNOLLES** 
[Fait en Oct. 04 & Avril 10 - Nov. 16] Carte IGN : 3543 ET « Hte Siagne » - Géoportail

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 1 000 m - 1 050 m Distance : 22,500 km

Départ de la D 5 / **CANAUX** / 300m en aval de la D 112 (1 055m) - Sentier→N.O. / Pt Bas (1 035m) - B 125 / P.C. 1 040m /
Sentier→O. / B 212 (1 070m) - Sentier→S. / Le Barlet / B 178 (1 110m) - Sentier→S.O. / B 69 (1 300m) - Sentier→S.O. / Piste / B 70
(1 330m) - Piste→N.E. / B 71 / P.C. 1 399m - Sentier→N.E. / **SOMMET DE THIEY** / P.C. 1 553m / **Point de Vue** - Crête→O.&→N.O. /
Bois de Thiey / P.C. 1 545m / P.C. 1 196m / Piste / B 179 / P.C. 1 184m - Piste→O. / Aven du Cafard / P.C. 1 257m / P.C. 1 336m /
P.C. 1 357m / P.C. 1 381m - Sentier→O. / Nord de la Colle Est / Pt Ht (1 490m) - Piste / P.C. 1 451m - Piste→N.O. / **La Colle** /
Lacets / Carref. Piste (1 165m) - Sentier→S.O. / B 99 (1 145m) - Sentier→N.O. / GR 406-510 / B 98 (1 100m) - GR→S. / D 6085 (Rte
Napoléon) / B 97 (1 070m) - D→S.E. / B 96 / P.C. 1 088m - GR→S.O.&→S.E. / P.C. 1 025m / B 101 / Sentier→S. / Les Galants / P.C.
912m - Chemin du Château→S. / La Bastide / Carref. Rte / Bassin / GR 406-510 / B 95 (960m) - Arrivée à la B 94 / B 93 / D 6085
(Rte Napoléon) / **ESCRAGNOLLES** (1 000m).

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 900 m - 950 m Distance : 21 km

Départ de la D 5 / **CANAUX** / 300m en aval de la D112 (1 055m) - Même parcours que le **G 2** jusqu'au Carref. **Piste (1 165m)** -
Piste→S.E. / P.C. 1 113m / D 6085 (Rte Napoléon) / P.C. 1 049m - Piste→S. / Les Rougières / Sentier→S.O. / GR 406-510 / B 101
(1 015m) - Sentier→S. / Les Galants / P.C. 912m - Chemin du Château→S. / La Bastide / Carref. Rte / Bassin / GR 406-510 / B 95
(960m) - Arrivée à la B 94 / B 93 / D 6085 (Rte Napoléon) / **ESCRAGNOLLES** (1 000m).

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 650 m - 700 m Distance : 16,500 km

Départ de la D 5 / **CANAUX** / 300m en aval de la D 112 (1 055m) - Sentier→N.O. / Pt Bas (1 035m) - B 125 / P.C. 1 040m -
Sentier→O. / B 212 (1 070m) - Sentier→N.O. / D 205 / B 177 (1 090m) - D→S.O. / **CANAUX** / **Chapelle** / P.C. 1 092m - Montée
St Hubert-Canaux→S.O. / St Hubert / P.C. 1 154m - Montée→S.O. / Vallon de la Moulière / P.C. 1 164m - Piste→S.O. / B 179 /
P.C. 1 184m - Même parcours que le **G 2** - Arrivée à la B 94 / B 93 / D 6085 (Rte Napoléon) / **ESCRAGNOLLES** (1 000m).

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 600 m - 650 m Distance : 13,500 km

Départ de la D 6085 (Route Napoléon) à 2 300m en amont d'**ESCRAGNOLLES** / Carref. Pistes / P.C. 1 049m - Piste→S.O.&→N. /
Lacet / P.C. 1 113m / Carref. Sentier (1 165m) - Sentier→N.E. / Lacets / La Colle / P.C. 1 451m - Sentier→N. / **Pt Ht (1 490m)** -
[en A/R, jusqu'au Carref. Sentier (1 165m)] - Même parcours que celui des **G 2 - G 3 - G 4** - Arrivée à la B 94 / B 93 / D 6085
(Rte Napoléon) / **ESCRAGNOLLES** (1 000m).

Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 350 m - 400 m Distance : 8,500 km

Départ de la D 6085 (Route Napoléon) à 2 300m en amont d'**ESCRAGNOLLES** / Carref. Pistes / P.C. 1 049m - Piste→S.O.&→N. /
Lacet / P.C. 1 113m / Carref. Sentier (1 165m) - Sentier→N.E. / Lacets / **Cote 1 300m** - Sentier→N. / **Pt Ht (1 490m)** -
[en A/R] - Même parcours que celui des **G 2 - G 3 - G 4 - G 5** - Arrivée à la B 94 / B 93 / D 6085 (Rte Napoléon) / **ESCRAGNOLLES**
(1 000m).

DIMANCHE 19 & MERCREDI 22 NOVEMBRE 2023

 >>> Toutes les ramasses sont assurées

N.D. DE LIESSE (1 076m)

 **AUPS - N.D. de Liesse** - Chap. St Priest - Croix des Pins - Chap. St Marc - Chap. Ste Trinité - **AUPS** 
[Fait en Fév. 12] Carte IGN : 3343 OT « Aups ... » - Géoportail

Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 000 m - 1 000 m Distance : 25 km

Départ de la D 22 / **AUPS** / Rond-Point Av. Victor Maria-Av. Edouard Le Bellegu / Ecole J. Moulin (510m) - Av. V. Maria→N.O. /
Chemin des Devenseaux→N. / P.C. 578m - P.C. 606m / P.C. 619m - Carref. Piste / **L'Estré** / Citerne / Ruisseau de la Grave (600m) -
Chemin de la Croix des Pins→N.E. / Carref. Piste / P.C. 617m - Piste→N. / Rives droite & gauche de la Grave / P.C. 891m - Carref.

Sentier / **Point de vue** (850m) - Sentier→S.E. / P.C. 947m / **N.D. de Liesse** (990m) - Sentier / Crête→E. / **P.C. 1 076m** - P.C. 1 029m - **Chapelle St Priest** / P.C. 1 067m - Piste→S. / Antennes / P.C. 999m - Piste→S.E. / Carref. Piste / Piste→S.O. / P.C. 951m - Piste→S. / Carref. Piste / Citerne / P.C. 910m - Chemin du Bresc→O. / P.C. 786m - Piste→O. / Carref. Piste (750m) - Piste→N.O. / La Grande Colle / P.C. 689m - Carref. Piste / Piste→N.O. / Citerne / P.C. 668m - Piste→O. / P.C. 646m / Carref. Piste / P.C. 617m - Piste→N.O. / Ruisseau de la Grave / Carref. Piste / Citerne / L'Estré (Ch. de la Croix des Pins) (600m) - Chemin→S. / P.C. 619m / Carref. Chemin des Devenseaux (620m) / Chemin de la Croix des Pins→S. / Carref. Piste / P.C. 643m - Piste→N.E. / Les Devenseaux / P.C. 821m / Carref. Sentier vers la Croix des Pins / Citerne (835m) - Sentier→S. / **Croix des Pins / Point de vue** (815m) - Sentier non balisé→S.O. / Chemin de la Croix des Pins (655m) - Chemin→S.O. / Carref. Piste / P.C. 650m - Sentier→S. / **Chapelle St Marc** (600m) - Retour Sentier principal / Sentier→O. / Sentier balisé→N.O. / **Chapelle Ste Trinité** / P.C. 558m - Chemin→O. / La Ferrage / Ecole J. Moulin - Arrivée à AUPS / Rond-Point Av. Victor Maria-Av. Edouard Le Bellegu (510m)

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 900 m - 900 m Distance : 22,500 km

Départ de la D 22 / **AUPS** / Rond-Point Av. Victor Maria-Av. Edouard Le Bellegu / Ecole J. Moulin (510m) - *Même parcours que le G 1 jusqu' au Carref. Piste (750m)* - Piste→S. / Citerne / **Col du Bresc** (750m) - Piste→O. / Crête→N.O. / P.C. 773m / P.C. 881m - Montagne des Espignières / Carref. Sentier / Citerne (835m) - Sentier→S. / **Croix des Pins / Point de vue** (815m) - [en A/R] - Piste→N.O. / P.C. 821m / Les Devenseaux / Carref. Piste (Chemin de la Croix des Pins) / P.C. 643m - Sentier→S. / **Chapelle St Marc** (600m) - Retour Sentier principal / Sentier→O. / Sentier balisé→N.O. / **Chapelle Ste Trinité** / P.C. 558m - Chemin→O. / La Ferrage / Ecole J. Moulin - Arrivée à AUPS / Rond-Point Av. Victor Maria-Av. Edouard Le Bellegu (510m)

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 750 m - 750 m Distance : 20,500 km

Départ de la D 22 / **AUPS** / Rond-Point Av. Victor Maria-Av. Edouard Le Bellegu / Ecole J. Moulin (510m) - *Même parcours que le G 2 jusqu' au Col du Bresc (750m)* - Piste→S. / (Chemin du Bresc) / Carref. Rte / Citerne / P.C. 642m - Chemin→O. / Carref. Piste / P.C. 660m - Piste→O. / Escarrans / P.C. 650m - Sentier→S. / **Chapelle St Marc** (600m) - Retour Sentier principal / Sentier→O. / Sentier balisé→N.O. / **Chapelle Ste Trinité** / P.C. 558m - Chemin→O. / La Ferrage / Ecole J. Moulin - Arrivée à AUPS / Rond-Point Av. Victor Maria-Av. Edouard Le Bellegu (510m)

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 550 m - 850 m Distance : 17km

Départ de la D 957 / **Col de la Bigue** (à 5km200 au Nord d'AUPS) / P.C. 786m - Piste→S. / Citerne / **Point de vue** (850m) - *Même parcours que le G 2 - Arrivée à AUPS / Rond-Point Av. Victor Maria-Av. Edouard Le Bellegu (510m)*

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 500 m - 500 m Distance : 13,500 km

Départ de la D 22 / **AUPS** / Rond-Point Av. Victor Maria-Av. Edouard Le Bellegu / Ecole J. Moulin (510m) - Av. V. Maria→N.O. / Chemin des Devenseaux→N. / P.C. 578m - P.C. 606m / P.C. 619m - Carref. Piste / **L'Estré** / Citerne / Ruisseau de la Grave (600m) - Chemin de la Croix des Pins→N.E. / Carref. Piste / P.C. 617m - Piste→S.E. / P.C. 646m - Piste→S. / P.C. 668m - Piste→S.E. / Citerne / Piste→S.E. / P.C. 689m - Piste→S.E. / La Grande Colle / Carref. Piste / Citerne / **Col du Bresc** (750m) - *Même parcours que les G 2 - G 4 - Arrivée à AUPS / Rond-Point Av. Victor Maria-Av. Edouard Le Bellegu (510m)*

Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 420 m - 420 m Distance : 11 km

Départ de la D 22 / **AUPS** / Rond-Point Av. Victor Maria-Av. Edouard Le Bellegu / Ecole J. Moulin (510m) - Av.E. Le Bellegu→S.E. / Carref. D 77 / Av. Ch. Boyer / St Sébastien / Montée des Moulins / Sentier→N.E. / **Chapelle Ste Magdeleine** (560m) - Sentier→N. / Grotte / Piste→E. / **Chapelle St Marc** (600m) - Sentier→N.E. / Chemin de la Croix des pins / P.C. 650m - Chemin→S.E. / Escarrans / Carref. Piste / P.C. 660m - Piste→S. / Citerne / Carref. Rte (Chemin du Bresc) / P.C. 642m - Chemin du Bresc→E. / **Col du Bresc** (750m) - Piste→O. / Crête→N.O. / P.C. 773m / P.C. 881m - Montagne des Espignières / Carref. Sentier / Citerne (835m) - Sentier→S. / **Croix des Pins / Point de vue** (815m) - [en A/R] - Piste→N.O. / P.C. 821m / Les Devenseaux / Carref. Piste (Chemin de la Croix des Pins) / P.C. 643m - Chemin→S. / Citerne / Station de Pompage / Les Anges / Réservoir / Antenne / Chemin de la Trinité / **Chapelle Ste Trinité** / P.C. 558m - Chemin→O. / La Ferrage / Ecole J. Moulin - Arrivée à AUPS / Rond-Point Av. Victor Maria-Av. Edouard Le Bellegu (510m)

DIMANCHE 26 NOVEMBRE 2023

 >>> Toutes les ramasses sont assurées

MONT SAINT MICHEL (798m) - LES COMBALÉS (1 048m)



BOUYON - LES COMBALÉS - LES FERRES - MONT ST MARTIN - Gorges de l'Estéron - **BOUYON**



[Fait en Déc. 2012]

Carte IGN Top 25 : 3642 ET « Estéron »

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 1 250 m - 1 250 m Distance : 19 km

Départ de la D 8 / **BOUYON** / Rte de Nice / Parking près de l'Ecole (Nord de B 3) (640m) - Rte→S.O. / B 3 / B 5 / Rte de l'Adrech / B 6 / Font. / Le Seuillet / B 100 (946m) - **LES COMBALÉS / Borne 1 048m** - Retour Sentier Rocher de Vanel / B 116 (835m) - La Vallière / B 45 (640m) - D 1 / **Col des Ferres** / B 44 / P.C. 596m / **LES FERRES** / B 46 (592m) - Rte→O. / **Chapelle St Valentin** (574m) - L'Abeille / B 120 (495m) - Piste→N.E. / Pt Ht (735m) - **Oratoire St Joseph / Brèche du Mt St Michel** / B 117 (680m) - **MONT SAINT MICHEL / Borne 798** - Retour B 117 / Sentier→S.O. / **Chapelle Ste Julie** / B 48 / **LES FERRES** / B 47 (615m) - B 46 / **Col des Ferres** / B 44 / P.C. 596m - Piste→E. / Le Curnier / P.C. 423m / P.C. 390m / Le Brec / B 102 / P.C. 359m - Sentier→S.E. / **Oratoire** / P.C. 367m / **Pt Ht sur les Gorges de l'Estéron** (437m) - Retour **Oratoire** / P.C. 367m - B 103 (280m) - Sentier→S.O. / Le Moul Rau / Rte / B 2 / P.C. 559m - Rte→S.O. / **Chapelle St Pons** / D 8 / Rte de Nice / B 1 (630m) - Arrivée à BOUYON / Parking (640m).

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 1 100 m - 1 100 m Distance : 18 km

Départ de la D 8 / **BOUYON** / Rte de Nice / Parking près de l'Ecole (Nord de B 3) (640m) - *Même parcours que celui du G 2, à l'exception du MT ST MICHEL - Arrivée à BOUYON / Parking (640m).*

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 900 m - 900 m Distance : 14 km

Départ de la D 8 / **BOUYON** / Rte de Nice / Parking près de l'Ecole (Nord de B 3) (640m) - Rte→S.O. / B 3 / B 5 / Rte de l'Adrech / B 6 / Font. / Le Seuillet / B 100 (946m) - **LES COMBALÉS / Borne 1 048m** - Retour Sentier Rocher de Vanel / B 116 (835m) - La Vallière / B 45 (640m) - D 1 / **Col des Ferres** / B 44 / P.C. 596m / **LES FERRES** / B 46 (592m) - [en A/R] - Piste→E. / Le Curnier / P.C. 423m / P.C. 390m / Le Brec / B 102 / P.C. 359m - Sentier→S.E. / **Oratoire** / P.C. 367m / **Pt Ht sur les Gorges de l'Estéron** (437m) - Retour **Oratoire** / P.C. 367m - B 103 (280m) - Sentier→S.O. / Le Moul Rau / Rte / B 2 / P.C. 559m - Rte→S.O. / **Chapelle St Pons** / D 8 / Rte de Nice / B 1 (630m) - Arrivée à BOUYON / Parking (640m).

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 500 m - 500 m Distance : 9 km

Départ de la D 8 / **BOUYON** / Rte de Nice / Parking près de l'École (Nord de B 3) (640m) - Rte de Nice→N.E. / B 1 (630m) - Sentier→N.E. / Cimetière / St Pons / Rte du Col de l'Âne / B 2 / P.C. 559m - Rte→N.E. / Flanc Ouest de la Coasta d'Hugou / B 104 (300m) - Sentier→O. / Le Moul Rau / Carref. Sentiers / B 103 / P.C. 274m - Sentier→N & →N.O. / **Gorges de l'Estéron / Oratoire** (365m) - [en A/R] - Sentier→S / L'Ubac de Berdine / P.C. 451m / Rte du Col de l'Âne / B 2 / P.C. 559m - Rte→S.O. / **Chapelle St Pons** / D 8 / Rte de Nice / B 1 (630m) - Arrivée à **BOUYON** / Parking (640m).

Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 200 m - 200 m Distance : 6 km

Départ de la D 8 / **BOUYON** / Rte de Nice / Parking près de l'École (Nord de B 3) (640m) - Rte de Nice→S.E. / B 3 / B 5 / Carref. Rte de l'Adrech (650) - Rte→N.E. / **La Laouvé** / Lacet (705m) - Piste→N.E. / Rte des Ferres (595m) - Rte→S.E. / **BOUYON** / Rte de Nice / B 1 (630m) - Sentier→N.E. / Cimetière / St Pons / Rte du Col de l'Âne / B 2 / P.C. 559m - Rte→N.E. / **La Coasta d'Hugou** / P.C. 556m - [en A/R] - Sentier→S.O. / Rte de Nice / **BOUYON** / B 1 (630m) - Arrivée à **BOUYON** / Parking (640m).

MERCREDI 29 NOVEMBRE 2023

 >>> Toutes les ramasses sont assurées

CIME TRAMONTINA & d'AURIN (552m - 467m)

 **DOLCEACQUA** - San Bernardo - Oroglio - **CIMA TRAMONTINA** - **CIMA d'AURIN** - **DOLCEACQUA** 
[Inédit] Cartes A.s.F. 1 - Fraternali 23

Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 600 m - 600 m Distance : 8,500 km

Départ de la SP 64 / **DOLCEACQUA** (Rive droite de la Nervia) / Via Roma (60m). - Rue Ouest / A.s.F. 1.2.5 / **Oratoire San Sebastino** / P.C. 84m / Rte→S.O. / Lacet / Rte / **San Bernardo** / P.C. 166m - Sentier→N.O. / **Oroglio** / Rte / P.C. 261m - Sentier→N.O. / SP 70 / P.C. 379m - Piste→N.O. / P.C. 423m / Sentier→N.O. / Caneo / Sentier→N. / Rte (470m) - Rte→N.O. / Sentier→S.E. / P.C. 521m / **CIMA TRAMONTINA** / P.C. 552m - Piste→S.O. / Lacet / P.C. 493m / P.C. 460m / **La Colla** / Carref. SP 92-70 / P.C. 428m - Crête→S.E. / **CIMA d'AURIN** / P.C. 467m - [en A/R] - SP 70→N.E. / Carref. Sentiers / P.C. 379m - Retour par le même parcours que celui de l'aller - Arrivée à **DOLCEACQUA** (660m).

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 550 m - 550 m Distance : 7,500 km

Départ de la SP 64 / **DOLCEACQUA** (Rive droite de la Nervia) / Via Roma (60m). Même parcours que celui du G 1, à l'exception de la **CIMA d'AURIN** - Arrivée à **DOLCEACQUA** (660m).

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 550 m - 550 m Distance : 7 km

Départ de la SP 64 / **DOLCEACQUA** (Rive droite de la Nervia) / Via Roma (60m). Même parcours que celui des G 1 - G 2, jusqu'à la **CIMA TRAMONTINA** / P.C. 552m - Retour par le même parcours que celui de l'aller - Arrivée à **DOLCEACQUA** (660m).

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 450 m - 450 m Distance : 5 km

Départ de la SP 64 / **DOLCEACQUA** (Rive droite de la Nervia) / Via Roma (60m). Rue Ouest / A.s.F. 1.2.5 / **Oratoire San Sebastino** / P.C. 84m / Rte→S.O. / Lacet / Rte / **San Bernardo** / P.C. 166m - Sentier→N.O. / **Oroglio** / Rte / P.C. 261m - Sentier→N.O. / SP 70 / P.C. 379m - Piste→N.O. / P.C. 423m / Sentier→N.O. / Caneo / Sentier→N. / **Rte (470m)** - Retour par le même parcours que celui de l'aller - Arrivée à **DOLCEACQUA** (660m).

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 350 m - 350 m Distance : 3,500 km

Départ de la SP 64 / **DOLCEACQUA** (Rive droite de la Nervia) / Via Roma (60m). Rue Ouest / A.s.F. 1.2.5 / **Oratoire San Sebastino** / P.C. 84m / Rte→S.O. / Lacet / Rte / **San Bernardo** / P.C. 166m - Sentier→N.O. / **Oroglio** / Rte / P.C. 261m - Sentier→N.O. / **SP 70** / P.C. 379m - Retour par le même parcours que celui de l'aller - Arrivée à **DOLCEACQUA** (660m).

Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 220 m - 220 m Distance : 3 km

Départ de la SP 64 / **DOLCEACQUA** (Rive droite de la Nervia) / Via Roma (60m). Rue Ouest / A.s.F. 1.2.5 / **Oratoire San Sebastino** / P.C. 84m / Rte→S.O. / Lacet / Rte / **San Bernardo** / P.C. 166m - Sentier→N.O. / **OROGGIO** / Rte / P.C. 261m - Retour par le même parcours que celui de l'aller - Arrivée à **DOLCEACQUA** (660m).

 **Repas d'Automne « RIO DEL MULINO » à ROQUETTA NERVINA à partir de 13H. (30€)** 

« LES JEUDIS DE LA RANDONNÉE 2023 »

« LA FLORE EN BALADE EN MONTAGNE »

Animateur : Francis IBALDI

Jeudi 9 Novembre 2023 : Soirée à 19H. au Club



