



Circuit des Roques
+340m -340m 3h



Circuit des Crottons
+220m -220m 2h30



Circuit du Moulestre
+190m -190m 2h



Circuit de l'Adrech
+290m -290m 1h30



Circuit de la Madone
+290m -290m 1h30

Bienvenue
à



LA ROQUETTE SUR VAR

Renseignements et Conseils



Fiche de Randonnée

Conseils

Choisissez votre itinéraire en fonction de vos capacités et des difficultés rencontrées, n'hésitez pas à faire demi-tour en cas de problèmes.

Prenez connaissance de la météo locale
08 92 68 02 06

Informez une personne du jour et de l'heure de votre départ et de votre retour, ainsi que de votre itinéraire.

Evitez de partir seul.

Ne comptez pas uniquement sur votre portable, il n'est pas toujours possible de capter un réseau.

Equipez vous de bonnes chaussures (montantes, antidérapantes).

Emportez avec vous de quoi vous alimenter et vous hydrater et n'oubliez pas la trousse de premiers secours.

Numéros indispensables

Secours en montagne :

04 97 22 22 22

CODIS : 112

Pompiers : 18

SAMU : 15

Caractéristique de l'itinéraire

indiqué pour chaque parcours

Dénivellation :

différence d'altitude
en montée (+) ou en descente (-)

Distance :

longueur de l'itinéraire

Durée totale :

temps mentionné pour effectuer le parcours à vitesse normale sans tenir compte des pauses

Niveau :

Randonnée facile :

Parcours dépourvu de difficulté, présentant en général une dénivelée montée et descente inférieure à 350 m pour 1h30 à 3 h de marche, à la portée de tout marcheur même faiblement entraîné

Randonnée moyenne :

Parcours de difficulté modérée présentant en général de 350 m à 650 m de dénivelée montée et descente pour 4 à 6 h de marche, à la portée de tout marcheur moyennement entraîné

Randonnée sportive :

Parcours à la difficulté soutenue présentant en général plus de 650 m de dénivelée montée et descente pour 4 à 6h de marche, réservé aux marcheurs entraînés

Cartographie :

Série Top 25 éditée par l'IGN et le CGAM

Balisage :

Repérage discret à la peinture jaune

Signalétique :

Poteaux et flèches en mélèze gravé.

Renseignements

Mairie :

Hôtel de ville
Rue de la Libération
06670 La Roquette sur Var
Tél : 04 93 08 40 21
Fax : 04 93 08 48 72
Mail :
mairie.roquettesurvar@wanadoo.fr

Gîtes de France :

2 gîtes
Centrale de réservation :
Tél : 04 92 15 21 30
Mail :
info@gites-de-france-alpes-maritimes.com

Logis de France :

Tél : 04 93 80 80 40
Mail : contact@logis06.com

A.T.C.L. :

Maison du tourisme du Canton aux 10 sourires
RD 6202 La Manda – Colomars
Tél : 04 93 08 76 31
Fax : 04 93 29 23 10
Mail : contact@canton-de-levens.com