

Jour et heure départ Parking <u>Maison de Pays - MANE</u>	NOM DE LA RANDONNEE <i>Sorties à la journée = prévoir pique-nique</i>	Temps de marche	Dénivelé	Difficulté	Trajet (voiture) A/R en kms	Nom de l'animateur et téléphone
Mardi 1 <sup>er</sup> novembre Départ	TOUSSAINT Jour férié – relâche 					
Mardi 8 novembre Départ 8 heures	LA CHAINE DES COTES LA ROQUE D'ANTHERON	4 h 30 15 kms	500 m.	***	130 kms	Françoise ☎ 06 59 41 12 06
Mardi 15 novembre Départ 8 h 30	LE CHASTELARD DE LARDIERS <i>Départ rando sous Banon, vers ferme de la Morige</i>	4 h 00	300 m	**	50 kms	Daniel et Régine ☎ 06 17 40 16 30
Mardi 22 novembre Départ 8 h 30	DE LA TOUR D'AIGUES à la BASTIDONNE	4 h 30 14 kms 500	330 m	**	73 kms	Cathy ☎ 04 92 73 40 20
Mardi 29 novembre Départ 8 h 00	LES GORGES D'OPPEDETTE par les Crêtes	6 heures 17 kms	500 m	***	68 kms	Christine ☎ 04 92 79 96 23
Mardi 6 décembre Départ 8 h 30	NOTRE DAME DE LA ROCHE – VOLX	5 h 00 13 kms 500	415 m	**	30 kms	Françoise ☎ 06 59 41 12 06
Mardi 13 décembre Départ 8 h 30	Petite rando de 3 heures <u>maxi</u> le matin Puis REPAS DE NOEL à 12 heures <i>Courrier d'information et inscription ultérieurement</i>					Jacky ☎ 04 92 75 48 22

**Ensuite relâche : VACANCES FIN D'ANNEE – Reprise le mardi 3 janvier 2017 (si pas de neige)**

Tous les départs se font de MANE, Maison de Produits du Pays  
Pour UN regroupement en route, bien vouloir se tenir à l'endroit indiqué

Sorties réservées aux adhérents, ayant souscrit une licence FFR avec certificat médical.

Pour les non adhérents désirant faire un essai : prière de téléphoner impérativement au plus tard la veille au ☎ 04 92 75 48 22.

Toute sortie peut être annulée par l'animateur, selon conditions météo.

A l'attention des animateurs, pensez à vous munir de la carte IGN se rapportant à la balade du jour.

Rappel : Bonnes chaussures de marche, k-way, vêtement chaud – eau et pique-nique (indispensables)

Pensez à votre carte vitale, vos médicaments si besoin (aucune automédication ne sera tolérée), bien déjeuner avant le départ.

Classement des randonnées			
Classement	Durée rando	Dénivelé	Public
**	2 à 4 heures	< 500 m	Marcheur moyen
***	4 à 5 heures	500 à 800 m	Bon marcheur
****	≥ 5 heures	800 à 900 m	Rando sportive
*****	≥ 5 heures	+ 900 mètres	Rando difficile