

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 12 septembre Départ 8 h 30	SAINT TRINIT – AUREL (84) <i>Regroupement BANON – ☉ Devant Gendarmerie 9 h 00</i>	4 h 30 14 kms 5	250 m	Aucune *	95 kms	<i>Cathy</i> ☎ 07 86 63 83 31
Mardi 19 septembre Départ 8 h 30	LE TOUR DE PRACONTEAU – PEYRUIS <i>Rassemblement Peyruis – ☉ à droite de la face principale de la Mairie 9 h 00</i>	5 h 00 13 kms	520 m	***	55 kms	<i>Jacky</i> ☎ 04 92 75 48 22
Dimanche 24 septembre	<i>Journée conviviale des trois associations (voir détail programme et inscriptions à faire obligatoirement)</i>					
Mardi 26 septembre Départ 8 h 30	BOUCLE DU MOLARD – SISTERON <i>Regroupement ☉ droite, entrée Peyruis 8 h 50</i>	4 h 30 13 kms	580 m	***	100 kms	<i>Cathy</i> ☎ 07 86 63 83 31
Mardi 3 octobre Départ 8 h 30	LE TROU DU LOUP – CORBIERES <i>Rassemblement Corbières ☉ Salle Polyvalente 9 h 15</i>	5 h 00	350 m	Aucune *	56 kms	<i>Régine et Daniel</i> ☎ 06 17 40 16 30
Mardi 10 octobre Départ 7 h 30	LE PINET – LE VERNET <i>Regroupement ☉ Les Pénitents aux Mées 8 h 00</i>	5 h 00 15 kms 5	700 m	***	164 kms	<i>Françoise</i> ☎ 06 59 41 12 06
Mardi 17 octobre Départ 8 h 30	LES OCRES DE LA BRUYERE <i>Regroupement ☉ La Garde de Dieu Reillanne 8 h 45 Prévoir lampe</i>	6 h 00 17 kms	400 m	**	100 kms	<i>Cathy</i> ☎ 07 86 63 83 31
Mardi 24 octobre Départ 8 h 30	EN AMONT DES GORGES DE VERONCLE MURS (84) <i>Regroupement ☉ La Garde de Dieu Reillanne 8 h 45</i>	3 h 00 10 kms	300 m	**	120 kms	<i>Jacky</i> ☎ 04 92 75 48 22
Mardi 31 octobre Départ 8 h 00	LE VALLON DU COLOMBIER par les rochers de Baude (près de Robion) <i>Regroupement ☉ La Garde de Dieu Reillanne 8 h 15</i>	4 h 30 13 kms	650 m	<i>Déjeuner tardif ***</i>	134 kms	<i>Françoise</i> ☎ 06 59 41 12 06

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