

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 7 novembre Départ 8 h 30	LA VAUTUBIERE – Jouques <i>Regroupement 9 h 00 - les 4 routes (sortie Manosque, à droite, direction Vinon s/Verdon - parking marchand de fruits et légumes</i>	11 kms 4 h 00	350 m	**	100 kms	<i>Jean Pierre C. 04 92 78 62 40</i>
Mardi 14 novembre Départ 8 h 15	LE PELAT DE BUOUX – Vaugines <i>Regroupement 8 h 35 Parking des Granons</i>	13 kms 5 h 00	600 m	***	100 kms	<i>Régine et Daniel 06 17 40 16 30</i>
Mardi 21 novembre Départ 8 h 00	CABRIERES D'AIGUES et l'Etang de la Bonde <i>Regroupement 8 h 15 – aux Granons, tourner à gauche, direction Manosque - parking sur la droite</i>	14 kms 4 h 30	350 m	**	90 kms	<i>Cathy ☎ 07 86 63 83 31</i>
Mardi 28 novembre Départ 8 h 00	LES GORGES DU MARDARIC et SENTIER DES CHARBONNIERES - Digne <i>Regroupement 8 h 20 parking à droite entrée de Peyruis</i>	10 kms 4 h 00	430 m	**	116 kms	<i>Germain CERF 06 45 51 62 13</i>
Mardi 5 décembre Départ 8 h 30	LURS – GANAGOBIE <i>Départ du parking à gauche avant la montée au village</i>	15 kms 5 h 30	400 m	***	28 kms	<i>Christine 06 59 41 12 09</i>
Mardi 12 décembre Départ 8 h 30	CERESTE - MONTJUSTIN par la Crête <i>Regroupement 8 h 45 – Reillanne La Garde de Dieu</i>	12 kms 4 h 00	400 m	**	40 kms	<i>Cathy ☎ 07 86 63 83 31</i>
Mardi 19 décembre Départ	JOURNEE FESTIVE REPAS DE NOËL <i>Note d'information vous sera envoyée ultérieurement Venez nombreux, c'est sympa</i>				60 kms	<i>Jacky</i>

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, avant 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	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