

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 6 novembre Départ 8 h 30	LINCEL – AUBENAS LES ALPES	12,8 kms 5 h 00	300 m	**	20 kms	Cathy ☎ 07 86 63 83 31
Mardi 13 novembre Départ 8 h 00	LE SOMMET DU CORBEAU Forêt domaniale des Duynes <i>Regroupement à Malijai 8 h 30</i>	11 kms 5 h 00	550 m	***	110 kms	Alain PAYAN ☎ 06 88 61 52 07
Mardi 20 novembre Départ 8 h 30	CERESTE – CARLUC <i>Regroupement la Garde Dieu à 8 h 45</i>	12 kms 5 heures	350 m	**	40 kms	Cathy ☎ 07 86 63 83 31
Mardi 27 novembre Départ 8 h 30	LE JAS DE BREMOND – AURIBEAU <i>Regroupement la Garde Dieu à 8 h 45</i>	4 h 30	500 m	***	75 kms	Régine et Daniel ☎ 06 17 40 16 30
Mardi 4 décembre Départ 8 h 30	LE TOUR DE PRACONTEAU - PEYRUIS <i>Regroupement Entrée Peyruis – parking à droite</i>	14 kms 5 h 00	550 m	***	50 kms	Sophie et Christian ☎ 06 28 05 15 60
Mardi 11 décembre Départ 8 h 30	HAMEAUX ET GARRIGUES entre St Pierre – Sigonce et Lurs <i>Départ des Cheynets – parking aux hangars</i>	16,4 kms 5 h 00	200 m	**	30 kms	Christine G. ☎ 04 92 79 96 23
Mardi 18 décembre Départ	REPAS DE NOEL <i>Courrier détaillé envoyé ultérieurement</i>	Petite randonnée le matin selon lieu du Restaurant				

**Vacances - JOYEUX NOEL et A L'AN NEUF – REPRISE LE 8 JANVIER 2019**

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