

Jour et heure départ Parking <u>Maison de Pays - MANE</u>	NOM DE LA RANDONNEE <u>Sortie à la demi-journée</u>	Temps de marche	Dénivelé	Difficulté	Trajet (voiture) A/R en kms	Nom de l'animateur et téléphone
Jeudi 8 novembre Départ 14 heures	<i>MANE – LES CABANONS POINTUS</i>	3 h 00 5,5 kms	200 m	*	0	<i>Cathy</i> ☎ 07 86 63 83 31
Jeudi 15 novembre Départ 14 heures	<i>Sentier de l'Observatoire – St Michel</i>	2 h 45 5 kms	80 m	*	30 kms	<i>Jacky</i> ☎ 04 92 75 48 22
Jeudi 22 novembre Départ 14 heures	<i>LES CRETES DE SAINT MAIME</i>	3 h 30 7,5 kms	250 m	*	11 kms	<i>Cathy</i> ☎ 07 86 63 83 31
Jeudi 29 novembre Départ 14 heures	<i>LE TOUR DES VIGNES – NIOZELLES</i>	2 h 30 6 kms	190 m	*	15 kms	<i>Jacky</i> ☎ 04 92 75 48 22
Jeudi 6 décembre Départ 14 heures	<i>VILLEMUS – COL DE MONTFURON</i>	3 h 00 6 kms	250 m	*	28 kms	<i>Cathy</i> ☎ 07 86 63 83 31
Jeudi 12 décembre Départ 14 heures	<i>LE CHEMIN DES HAMEAUX – PIERRERUE</i>	3 h 00 7 kms	215 m	*	20 kms	<i>Jacky</i> ☎ 04 92 75 48 22

Rappel : le mardi 18 décembre 2018, midi, repas de NOEL
Toutes informations par courrier séparé ultérieurement.



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 – petits en-cas (indispensables)

Pensez à votre carte vitale, vos médicaments si besoin (aucune automédication ne sera tolérée),

Classement des randonnées			
Classement	Durée rando	Dénivelé	Public
*	3 heures maxi	300 m maxi	Petit marcheur
**	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