

<b>Jour et heure départ Parking</b> <b>Maison de Pays - MANE</b>	<b>NOM DE LA RANDONNEE</b> <i>Sortie à la demi-journée</i>		<b>Temps de marche</b>	<b>Dénivelé</b>	<b>Difficulté</b>	<b>Trajet (voiture) A/R en kms</b>	<b>Nom de l'animateur et téléphone</b>
<b>Jeudi 10 janvier</b> <b>Départ 14 h 00</b>	<b>AUTOUR DE LURS</b>		<b>6 km 400</b> <b>2 h 30</b>	<b>150 m</b>	<b>**</b>	<b>32 kms</b>	<b>Christine</b> <b>☎ 04 92 79 96 23</b>
<b>Jeudi 17 janvier</b> <b>Départ 14 h 00</b>	<b>LES CRETES DE SAINT MAIME</b>		<b>3 h 30</b>	<b>200 m</b>	<b>**</b>	<b>11 kms</b>	<b>Cathy</b> <b>☎ 07 86 63 83 31</b>
<b>Jeudi 24 janvier</b> <b>Départ 14 h 00</b>	<b>LE CHEMIN DES HAMEAUX – PIERRERUE</b>		<b>3 h 00</b> <b>7 km</b>	<b>215 m</b>	<b>**</b>	<b>20 kms</b>	<b>Jacky</b> <b>☎ 04 92 75 48 22</b>
<b>Jeudi 31 janvier</b> <b>Départ 14 h 00</b>	<b>SUR LES COLLINES AUTOUR DE FORCALQUIER</b> <i>Regroupement parking Ecole de Musique 14 h 15</i>		<b>2 h 30</b>	<b>380 m</b>	<b>**</b>	<b>6 kms</b>	<b>Jacline et Germain</b> <b>☎ 09 82 57 52 16</b>
<b>Jeudi 7 février</b> <b>Départ 14 h 00</b>	<b>REILLANNE – LE TOUR DE BARRUOL</b>		<b>3 h 00</b>	<b>200 m</b>	<b>**</b>	<b>30 kms</b>	<b>Cathy</b> <b>☎ 07 86 63 83 31</b>
<b>Jeudi 14 février</b> <b>Départ 14 h 00</b>	<b>AUTOUR DE LURS</b>		<b>7 km 900</b> <b>3 h 00</b>	<b>150 m</b>	<b>**</b>	<b>32 kms</b>	<b>Christine</b> <b>☎ 04 92 79 96 23</b>
<b>Jeudi 21 février</b> <b>Départ 14 h 00</b>	<b>DAUPHIN – LES FOURS ET LA MINE DE GYPSE</b>		<b>2 h 30</b>	<b>330 m</b>	<b>**</b>	<b>10 kms</b>	<b>Cathy</b> <b>☎ 07 86 63 83 31</b>
<b>Jeudi 28 février</b> <b>Départ 14 h 00</b>	<b>NOTRE DAME DE LA ROQUE - Villeneuve</b>		<b>3 heures</b>	<b>100 mètres</b>	<b>**</b>	<b>40 kms</b>	<b>Jacky</b> <b>☎ 04 92 75 48 22</b>

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