

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 5 mars Départ 8 h 30	<b>LES BASSES GORGES DU VERDON – QUINSON</b> <i>Regroupement sortie Manosque, direction Gréoux, côté marchande de fruits (sur le trottoir) 9 h 15</i>	4 h 00 10 kms	350 m lampe pour tunnel	**	112 kms	Jean Pierre C. ☎ 04 92 78 62 40
Mardi 12 mars Départ 7 h 45	<b>LES CRETES DE PEIPIN</b> <i>Regroupement Parking sortie Château Arnoux (devant boulangerie) à 8 h 30</i>	5 h 30	712 m	**** Bâtons/ descente	81 kms	Christine G. ☎ 06 55 41 12 09
Mardi 19 mars Départ 8 h 30	<b>RIEZ – PUIMOISSON - LE PLAN DU VERRE</b> <i>Regroupement Oraison Contact à 8 h 50</i>	5 h 30 16 kms 5	260 m	***	98 kms	Germain et Jacline Cerf 09 82 57 52 16
Mardi 26 mars Départ 8 h 30	<b>LE TOUR DU DROMON – ST GENIEZ</b> <i>Par le Pont de la Reine Jeanne</i>	14,5 kms 5 h 00	570 m	***	96 kms (autoroute)	Germain et Jacline Cerf 09 82 57 52 16
Mardi 2 avril Départ 8 h 00	<b>NIBLES et la Forêt du Sasse</b> <i>Regroupement Parking sortie Château Arnoux (devant boulangerie) à 8 h 45</i>	14 kms 5 h 00	500 m	***	66 kms	Christine G. ☎ 06 55 41 12 09
Mardi 9 avril Départ 8 h 00	<b>CHATEAUFORT – ST GENIEZ (en boucle)</b> <i>Regroupement Parking sortie Château Arnoux (devant boulangerie) à 8 h 45</i>	14 kms 500 5 h 00	750 m	***		Dany TAIX ☎ 04 92 64 02 46
Mardi 16 avril Départ 8 h 30	<b>LA RONDE DES JAS</b> <i>Regroupement Médiathèque St Etienne 9 h 00 Grillades au Jas Neuf à 12 h 30 (Thierry)</i>	14 kms 5 h 30	530 m	***	46 kms	Jacky C. ☎ 04 92 75 48 22
Mardi 24 avril Départ 8 h 15	<b>LA PLAINE DE REME – PUIMOISSON</b> <i>Regroupement Parking La Brillanne 8 h 30</i>	13 kms 4 h 30	615 m	***	48 kms	Jenny B. ☎ 06 81 06 65 85
Mardi 30 avril Départ 8 h 00	<b>LES AJONCS – LES ANTENNES</b> <i>Regroupement 8 h 30 Oraison Contact</i>	5 h 00	420 m	**	70 kms	Georges M. ☎ 04 92 79 96 11

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 manger 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