

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 7 mars Départ 14 h 00	LA BOUCLE DE PIEROUX – VIENS	2 h 00 6 kms	100 m	**	50 kms	Jacky C. ☎ 04 92 75 48 22
Jeudi 14 mars Départ 14 h 00	MANE – CHATEAUNEUF et retour	3 h 00 7 kms	150 m	**	0	Jacky C. ☎ 04 92 75 48 22
Jeudi 21 mars Départ 14 h 00	BOIS SAINT MARTIN - ORAISON	2 h 30 6 kms	160m	**	35 kms	Jacky C. ☎ 04 92 75 48 22
Jeudi 28 mars Départ 14 h 00	VOLONNE <i>Rando : Visite du village et son patrimoine très riche</i> <i>Parking Pont de Volonne</i>	3 h 00	50 m	*	70 kms	Jenny B. ☎ 06 81 06 65 85
Jeudi 4 avril Départ 14 h 00	SUR LES COLLINES AUTOUR DE FORCALQUIER <i>Regroupement Ecole de Musique à 14 h 15</i>	3 h 00 8 ,5 kms	380 m	**	6 kms	Jacline C. ☎ 06 64 80 27 61
Jeudi 11 avril Départ 13 h 40	PLATEAU DE GANAGOBIE <i>+ Visite du Prieuré, oppidum de Villevieille</i> <i>Regroupement Parking La Brillanne 14 h 00</i>	4 kms 5 2 h 30	100 m	**	44 kms	Jenny B. ☎ 06 81 06 65 85
Jeudi 18 avril Départ 14 h 00	EN FORET DE PELISSIER	3 h 00 8 kms	200 m	**	20 kms	Jacky C. ☎ 04 92 75 48 22
Jeudi 25 avril Départ 14 h 00	LE SAUT DU MOINE - VALSAINTES	2 h 30 6,5 kms	180 m	**	46 kms	Jacky C. ☎ 04 92 75 48 22

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