

Jour et heure départ Parking <u>Maison de Pays - MANE</u>	NOM DE LA RANDONNEE <i>Sorties à la journée = prévoir pique-nique</i>	Longueur rando	Dénivelé	Difficulté	Trajet (voiture) A/R en kms	Nom de l'animateur et téléphone
Mardi 17 septembre Départ 8 h 30	VOLONNE – ATOUR DU LAC ET AU FIL DE L'EAU <i>Parking entrée Volonne, après le Pont 9 h 15</i>	15 kms	300 m	**	72 kms A/R	<i>Jenny B.</i> ☎ 06 81 06 55 85
Mardi 24 septembre Départ 7 h 30	LE TOULOURENC (rando aquatique) <i>Regroupement Gendarmerie Banon 8 h 00</i>	10 kms	100 m	**	176 kms ²	<i>Georges et Hélène</i> ☎ 04 92 79 96 11
Mardi 1 ^{er} octobre Départ 8 h 00	FALAISE DE LIOUX <i>Regroupement La Garde De Dieu 8 h 20</i>	12 kms	340 m	**	120 kms	<i>Jean Pierre C.</i> ☎ 04 92 78 62 40
Mardi 8 octobre Départ 8 h 30	LE CONTADOUR – Entre Bergeries et Lavandes	14 kms 5	350 m	**	72 kms	<i>Germain et Jacline</i> ☎ 09 82 57 52 16
Mardi 15 octobre Départ 8 h 00	LE VIEUX NOYER – Vallée du Jabron <i>Regroupement Boulangerie sortie Château A. 8 h 40</i>	12 kms	450 m	**	120 kms	<i>Jacky</i> ☎ 04 92 75 48 22
Mardi 22 octobre Départ 8 h 30	DANS LES COLLINES autour de LIMANS	10 kms 5	200 m (bâtons)	**	20 kms	<i>Thierry et Nelly</i> ☎ 06 46 07 52 51
Mardi 29 octobre Départ 8 h 30	OPPEDETTE – VACHERES – OPPEDETTE	16 kms	500 m	***	70 kms	<i>Sophie et Christian</i> ☎ 06 28 05 15 60

Dimanche 8 septembre – Forum des Associations à Reillanne (9 heures à 13 heures)
Samedi 21 septembre - journée Joséphine Avenir à Reillanne (la journée)
Dimanche 29 septembre - journée des trois associations (autour de Sigonce, la journée)

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