

Jour et heure départ Parking <u>Maison de Pays - MANE</u>	NOM DE LA RANDONNEE <u>Sortie à la demi-journée</u>	Longueur	Dénivelé	Trajet (voiture) A/R en kms	Nom de l'animateur et téléphone
Jeudi 19 septembre 2019 Départ 14 heures	AUTOUR DE VILLEMUS	6 kms	230 m	25 kms	Cathy ☎ 07 86 63 83 31
Jeudi 26 septembre 2019 Départ 14 heures	NOTRE DAME DE LURE	6 kms	285 m	50 kms	Jacky ☎ 04 92 75 48 22
Jeudi 3 octobre 2019 Départ 14 heures	CERESTE PAR LE NID D'AMOUR	7 kms 4	200 m	40 kms	Cathy ☎ 07 86 63 83 31
Jeudi 10 octobre 2019 Départ 14 heures	GORGES D'OPPEDETTE	6 kms 5	315 m	60 kms	Jacky ☎ 04 92 75 48 22
Jeudi 17 octobre 2019 Départ 14 heures	DAUPHIN – FOURS ET MINES DE GYPSE	7 kms 7	330 m	10 kms	Cathy ☎ 07 86 63 83 31
Jeudi 24 octobre 2019 Départ 14 heures	LURS – CHEMIN DU PONT ROMAIN	8 kms 7	270 m	24 kms	Jacky ☎ 04 92 75 48 22
Jeudi 31 octobre 2019 Départ 14 heures	MANE – PITAUGIER	7 kms	200 m	0	Cathy ☎ 07 86 63 83 31

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