

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 5 novembre Départ 7 h 45	LES GORGES DU RIOU <i>Regroupement 8 h 00 petit parking après passage à niveau La Brillanne (passages en balcon et descente raide)</i>	13 kms	550 m	(bâtons) ***	150 kms	<i>Renée Vial et Annie Pourcel</i> ☎ 04 92 78 79 58
Mardi 12 novembre Départ 8 h 00	LE COL DE L'AIRE DEI MASCO – CERESTE <i>Regroupement La Garde de Dieu à 8 h 20</i>	14 kms	460 m	**	40 kms	<i>Régine et Daniel</i> ☎ 06 17 40 16 30
Mardi 19 novembre Départ 8 h 00	SIVERGUES – Le Pas des Ensarries – l'Ourillon – Fort de BUOUX <i>Regroupement La Garde De Dieu à 8 20</i>	12 kms 5	530 m	***	86 kms	<i>Jenny</i> ☎ 06 81 06 55 85
Mardi 26 novembre Départ 8 h 00	LES CADIERES DE BRANDIS <i>Regroupement parking Les Pénitents des Mées 8 h 40</i>	9 kms	450 m	**	160 kms	<i>Jean Pierre C.</i> ☎ 04 92 78 62 40
Mardi 3 décembre Départ 8 h 30	VOLX – PYMALON <i>Le lieu de parking à Volx vous sera communiqué ultérieurement</i>	13 kms	500 m	***	50 kms	<i>Sophie et Christian</i> ☎ 06 28 05 15 60
Mardi 10 décembre Départ 8 h 30	LE REVEST DU BION	15 kms	200 m	**	74 kms	<i>Christine</i> ☎ 06 59 41 12 09
Mardi 17 décembre	REPAS DE NOEL 					<i>Jacky</i> ☎ 04 92 75 48 22

IL EST SOUHAITE QUE VOUS VOUS INSCRIVIEZ LA VEILLE, SOIT AUPRES DE L'ANIMATEUR, SOIT AUPRES DE JACKY.

Tous les départs se font de MANE, Maison de Produits du Pays - quelques regroupements possibles mais ils seront indiqués

Sorties réservées aux adhérents à jour de leur cotisation et du renouvellement de leur 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.