

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 7 novembre 2019 Départ 14 heures	TOUR DES VIGNES - NIOZELLES	6 kms 4	152 m	16 kms	Jacky ☎ 04 92 75 48 22
Jeudi 14 novembre 2019 Départ 14 heures	AUTOUR DE VILLEMUS	6 kms	230 m	25 kms	Cathy ☎ 07 86 63 83 31
Jeudi 21 novembre 2019 Départ 14 heures	DAUPHIN – FOURS ET MINES DE GYPSE	7 kms 7	330 m	10 kms	Cathy ☎ 07 86 63 83 31
Jeudi 28 novembre 2019 Départ 14 heures	AUTOUR DE FORCALQUIER	6 kms	200 m	6 kms	Cathy ☎ 07 86 63 83 31
Jeudi 5 décembre Départ 14 heures	PORCHERES	6 kms 5	200 m	8 kms	Jacky ☎ 04 92 75 48 22
Jeudi 12 décembre Départ 14 heures	AUTOUR DE FORCALQUIER	7 kms	200 m	6 kms	Cathy ☎ 07 86 63 83 31
Mardi 19 décembre	REPAS DE NOEL pour tous 				Jacky ☎ 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),