

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 9 janvier Départ 14 h 00	CHATEAUNEUF - MANE	7 kms	150 m	0	Jacky ☎ 04 92 75 48 22
Jeudi 16 janvier Départ 14 h 00	MOULIN DE MONTFURON	5,7 kms	200 m	10 kms	Cathy ☎ 07 86 63 83 31
Jeudi 23 janvier Départ 14 h 00	MANOSQUE – LE MONT D'OR	6 kms	230 m	35 kms	Cathy ☎ 07 86 63 83 31
Jeudi 30 janvier Départ 14 h 00	BOUCLE DE L'ASSEROUX – REVEST ST MARTIN <i>Regroupement Parking en face du COSEC 14 h 15</i>	6 kms	100 m	36 kms	Jacky ☎ 04 92 75 48 22
Jeudi 6 février Départ 14 h 00	AUTOUR DE VILLEMUS	6 kms	230 m	25 kms	Cathy ☎ 07 86 63 83 31
Jeudi 13 février Départ 14 h 00	FORCALQUIER – des Chambarels aux petites Mourres <i>Regroupement 14 h 15 Cimetière de Forcalquier</i>	7 kms	350 m	8 kms	Jacline ☎ 09 82 57 52 16
Jeudi 20 février Départ 14 h 00	DAUPHIN – FOURS ET MINES DE GYPSE	7,7 kms	330 m	10 kms	Cathy ☎ 07 86 63 83 31
Jeudi 27 février Départ 14 h 00	FORCALQUIER - PIERRERUE : le site de la Fare	8 kms	170 m	18 kms	Jacline ☎ 09 82 57 52 16

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),

