

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 7 janvier Départ 8 h 30	MONTSALIER – Les Moulins et le vieux village	12 kms	200 m	**	62 kms	Jacky ☎ 04 92 75 48 22
Mardi 14 janvier Départ 8 h 30	LA VOIE ROMAINE – CRETES DE MONTJUSTIN regroupement petit parking sur route entre Les Granons et le Col de Montfuron 8 h 45	14 kms	160 m	**	30 kms	Jenny ☎ 06 81 06 55 85
Mardi 21 janvier Départ 8 h 30	LA VAUTUBIERE – Jouques <i>Rassemblement Route de Vinon sur Verdon, après le Rond-point des 4 Chemins</i>	11 kms	350 m	***	100 kms	Jean Pierre C. ☎ 04 92 78 62 40
Mardi 28 janvier Départ 8 h 30	VOLONNE – l'ESCALE <i>3 courts raidillons</i>	15 kms	600 m	***	30 kms	Dany TAIX ☎ 04 92 64 02 46
Mardi 4 février Départ 8 h 30	LE REVEST DU BION	15 kms	200 m	**	74 kms	Christine ☎ 06 59 41 12 09
Mardi 11 février Départ	CARRY LE ROUET <i>(en attente des données)</i>					Jenny ☎ 06 81 06 55 85
Mardi 18 février Départ 8 h 30	DE DAUPHIN à ST MARTIN LES EAUX en passant par la Mort d'Imbert	14 kms	450 m	***	20 kms	Germain ☎ 06 45 51 62 13
Mardi 25 février Départ 8 h 30	ST MARTIN DE CASTILLON – CAZENEUVE et retour	13 kms	320 m	***	72 kms	Jacky ☎ 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.

