

| Jour et heure départ Parking <u>Maison de Pays - MANE</u> | NOM DE LA RANDONNEE <i>Sorties à la journée = prévoir pique-nique</i> | Kilomètres | Dénivelé | Difficulté | Trajet (voiture) A/R en kms | Nom de l'animateur et téléphone |
|---|---|------------|------------------|------------|--------------------------------------|--|
| Mardi 2 novembre Départ 8 h 30 | BALADE ENTRE LURS ET PIERRERUE <i>Parking à la cascade Monessargues Route de Sigonce 9 h 00</i> | 15 km 500 | 300 m | ** | 26 kms | <i>Renée Vial 06 88 26 47 24 Nicole Pourchier 06 86 82 00 13</i> |
| Mardi 9 novembre Départ 8 h 00 | LES GORGES DU MARDARIC - Digne (2 passages délicats) | 11 kms | 440 m | *** | 120 kms | <i>Germain et Jacline 06 45 51 62 13</i> |
| Mardi 16 novembre Départ 8 h 00 | NOTRE DAME DES ŒUFS Gréoux les Bains | 12 kms | 370 m | ** | 80 kms | <i>Régine et Daniel 06 17 40 16 30</i> |
| Mardi 23 novembre Départ 8 h 30 | LES RUINES DES TEMPLIERS – Grambois <i>Regroupement possible aux Granons 8 h 45</i> | 13 kms | 300 m | ** | 72 kms | <i>Jenny 06 81 06 55 85</i> |
| Mardi 30 novembre Départ 9 h 00 | LES PENITENTS – Les Mées <i>Parking des Pénitents 9 h 40 (sujet à vertiges s'abstenir)</i> | 13 kms | 540 m cumulés | *** | 60 kms | <i>Christine 06 59 41 12 09</i> |
| Mardi 7 décembre Départ 8 h 30 | CARLUC – MONTJUSTIN | 14 kms | 500 m | *** | 40 kms | <i>Sophie et Christian 06 28 05 15 60</i> |
| Mardi 14 décembre | REPAS NOËL (courrier ultérieur) et ensuite VACANCES | | | | | |

INSCRIPTION OBLIGATOIRE LA VEILLE

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.