

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 4 janvier Départ 8 h 30	ESPOINUSE – LAGREMUSE <i>Regroupement Parking Les Pénitents des Mées 9 h 00</i>	12 kms	550 m en cumul	***	90 kms	<i>Christine 06 59 41 12 09</i>
Mardi 11 janvier Départ 9 h 00	AUTOUR DE BUOUX DE PLATEAU EN PLATEAU	9 kms	200 m ~	**	86 kms	<i>Jenny 06 81 06 55 85</i>
Mardi 18 janvier Départ 8 h 45	BALADE ENTRE LURS ET PIERRERUE <i>Parking à la cascade Monessargues Route de Sigonce 9 h 00</i>	15 kms	300 m	**	26 kms	<i>Renée Vial 06 88 26 47 24 Nicole Pourchier 06 86 82 00 13</i>
Mardi 25 janvier Départ 8 h 30	LE CHATEAU DE BOIS SIMIANE LA ROTONDE	16 kms	550 m en cumul	***	68 kms	<i>Christine 06 59 41 12 09</i>
Mardi 1 ^{er} février Départ 8 h 30	LES PORTALAS - BONNIEUX <i>par le Pic de l'Aigle et la Forêt des Cèdres -</i>	9 kms	300 m ~	**	108 kms	<i>Jenny 06 81 06 55 85</i>
Mardi 8 février Départ	ULTERIEUREMENT - EN ATTENTE					
Mardi 15 février Départ	ULTERIEUREMENT - EN ATTENTE					
Mardi 22 février Départ 8 h 00	LE DEFENS – LA ROCHEGIRON	13 kms	540 m	***	54 kms	<i>Germain et Jacline 06 45 51 62 13</i>

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.

En cette période de pandémie, respect des consignes sanitaires en vigueur : distanciation, port du masque, gel hydroalcoolique, covoiturage