

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 1 <sup>ER</sup> MARS Départ 9 h 00	<b>SAUT DU MOINE par Soulouri</b> <i>Regroupement parking covoiturage Reillanne 9 h 15</i>	11,500	350 m	Aucune Difficulté (ruisseaux à sec)	40 kms	<i>Caty K.</i> 06 73 62 04 88
Mardi 8 MARS Départ 8 h 30	<b>LE DEFENS – LA ROCHEGIRON</b>	13 kms	540 m	***	54 kms	<i>Germain et Jacline</i> 06 45 51 62 13
Mardi 15 MARS Départ 9 h 00	<b>MONTLAUX</b>	12 kms	450 m	**	46 kms	<i>Renée Vial</i> 06 88 26 47 24 <i>Nicole Pourchier</i> 06 86 82 00 13
Mardi 22 MARS Départ 8 h 30	<b>LE ROCHER DES DRUIDES LA BAUME DE L'EAU - BUOUX</b>	16 kms	400 m	**	86 kms	<i>Jenny</i> 06 81 06 55 85
Mardi 29 MARS Départ 8 h 00	<b>LES CADIERES DE BRANDIS</b> (passage rocheux un peu sportif pas long à la montée)	9 kms	600 m	****	192 kms	<i>Christine</i> 06 59 41 12 09
Mardi 5 AVRIL Départ 9 h 00	<b>LA CRAU CHETIVE – MANE</b>	11 kms	300 m	**	6 kms	<i>Germain et Jacline</i> 06 45 51 62 13
Mardi 12 AVRIL Départ 8 h 30	<b>LE VIEUX REDORTIERS – LE MOULIN DE GIONO</b>	10 kms	250 m	**	70 kms	<i>Jenny</i> 06 81 06 55 85
Mardi 19 AVRIL Départ 8 h 30	<b>LE JAMBARD</b>	14 kms	450 m	***	44 kms	<i>Sophie et Christian</i> 06 28 05 15 60
Mardi 26 AVRIL Départ 8 h 00	<b>LE VALLON DE BERIGOULE – MURS</b>	15 kms	400 m	***	124 kms	<i>Régine et Daniel</i> ☎ 06 17 40 16 30

### **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.**

**Les consignes sanitaires sont en perpétuelles évolution. Dès réception de nouvelles consignes, elles vous seront communiquées.**