

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 6 septembre Départ	ASSEMBLEE GENERALE à Niozelles 9 h 30					
Mardi 13 septembre Départ 8 h 30	CARLUC – REILLANNE et retour <i>Regroupement à Carluc et départ 8 h 45</i>	12 kms	400 m	*** BM	30 km	Christine 06 59 41 12 09
Mardi 20 septembre Départ 8 h 30	LE COLORADO PROVENCAL <i>Rassemblement La Garde de Dieu 8 h 45</i>	15 km	450 m	*** BM	90 kms	Jenny 06 81 06 55 85
Du 26 au 29/09/2022 inclus	Mini séjour à Riouclar (Ubaye)					Jacky 04 92 75 48 22
Mardi 4 octobre Départ 8 h 15	MONTAGNE DE LURE – le Chemin des Charbonniers	11 kms	470 m	***BM		Jacky 04 92 75 48 22
Dimanche 9 octobre	RAPPEL FETE DES TROIS ASSOCIATIONS	Programme détaillé a été diffusé aux adhérents des 3 associations				
Mardi 11 octobre Départ 8 h 00	LES CRETES DE GERUEN <i>Regroupement 8 h 45 Parking Pénitents des Mées</i>	13 kms	650 m	*** BM	120 kms	Jacky et Alain 04 92 75 48 2
Mardi 18 octobre Départ 8 h 00	CHAUDON NORANTE - CHATEAU PLUS HAUT <i>Regroupement 8 h 50 Parking Pénitents des Mées 8 h 35</i>	12 kms	400 m	*** BM	124 kms	Jenny 06 81 06 55 85
Mardi 25 octobre Départ 8 h 00	LES CADIERES DE BRANDIS <i>Regroupement 8 h 50 Parking Pénitents des Mées 8 h 35</i> <i>Un passage délicat dans les rochers</i>	8 kms	500 m	**** TBM	200 kms	Christine 06 59 41 12 09

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.