

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 ^{er} novembre Départ	FERIE – pas de sortie					
Mardi 8 novembre Départ 8 h 30	LE CHATEAU DE TREVANS <i>Regroupement Contact Carrefour sortie Oraison @ 9 h 00 !!</i>	10 kms	300 m	**	92 kms	<i>Jenny 06 81 06 55 85</i>
Mardi 15 novembre Départ 8 heures	LE TOUR DE L'ESPERON <i>Regroupement à Simiane – parking face Mairie devant le monument aux morts 8 h 40 !!</i>	12 kms	380 m	***	70 kms	<i>Germain 06 45 51 62 13</i>
Mardi 22 novembre Départ 8 h 30	LES PORTALAS - BONNIEUX <i>par le Pic de l'Aigle et la Forêt des Cèdres Regroupement La Garde Dieu sous Reillanne 8 h 45 !!</i>	13 kms	300 m	***	100 kms	<i>Jenny 06 81 06 55 85</i>
Mardi 29 novembre Départ 8 h 00	BOUCLE GREOUX LES BAINS – CHATEAU DE ROUSSET <i>Regroupement rond-point les 4 chemins 8 h 35 !!</i>	18 kms	370 m	***	66 kms	<i>Christine 06 59 41 12 09</i>
Mardi 6 décembre Départ	REPAS DE NOEL Note d'information diffusée ultérieurement					
Mardi 13 décembre Départ	Les données vous seront communiquées ultérieurement					<i>Renée Vial 06 88 26 47 24 Annie 06 70 90 22 04</i>
Mardi 20 décembre Départ	VACANCES SCOLAIRES					

Classement des randonnées			
Classement	Durée rando	Dénivelé	Public
*	3 heures maxi	300 m maxi	<i>Petit marcheur</i>
**	2 à 4 heures	< 500 m	<i>Marcheur moyen</i>
***	4 à 5 heures	500 à 800 m	<i>Bon marcheur</i>
****	≥ 5 heures	800 à 900 m	<i>Rando sportive</i>
*****	≥ 5 heures	+ 900 mètres	<i>Rando difficile</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.

