

Jour et heure départ Parking <u>Maison de Pays - MANE</u>	NOM DE LA RANDONNEE <i>Sortie à la demi-journée</i>	Temps de marche	Dénivelé	Difficulté	Trajet (voiture) A/R en kms	Nom de l'animateur et téléphone
Jeudi 3 NOVEMBRE Départ 14 heures	<i>SAINTE MICHEL L'OBSERVATOIRE – LINCEL Regroupement Parking des Serres 14 h 20 !!</i>	2 h 00 4 à 5 kms	150 m	*	20 kms	<i>Jenny 06 81 06 55 85</i>
Jeudi 10 NOVEMBRE Départ 14 heures	<i>PETITE RANDO DANS LE BOIS DU PATY A REILLANNE</i>	2 h 00	250 m	*	30 kms	<i>Cathy D. 07 86 63 83 31</i>
Jeudi 17 NOVEMBRE Départ 14 heures	<i>LE CHEMIN DES OLIVIERS – LURS Regroupement parking à gauche en arrivant à Lurs 14 h 20 !!</i>	2 h 20 5 à 6 kms	150 m	*	24 kms	<i>Jenny 06 81 06 55 85</i>
Jeudi 24 NOVEMBRE Départ 14 heures	<i>DE PIERRERUE A PIERRERUE Détail ultérieurement</i>				18 kms	<i>Jacqueline L.</i>
Jeudi 1 ^{er} DECEMBRE Départ 14 heures	<i>FORCALQUIER – LES MOURRES Barrage du Douroux</i>	2 h 00	200 m	*	10 kms	<i>Cathy D. 07 86 63 83 31</i>
Jeudi 8 DECEMBRE Départ 14 heures	<i>MANE – LES EYROUSSIES</i>	2 h 00 5 kms	100 m	*	0	<i>Jenny 06 81 06 55 85</i>
Jeudi 15 DECEMBRE Départ 14 heures	<i>MANOSQUE – LE TOUR DU MONT D'OR</i>	2 h 00	250 m	*	20 kms	<i>Cathy D. 07 86 63 83 31</i>

Tous les départs se font de MANE, Maison de Produits du Pays
Pour UN regroupement en route, bien vouloir se tenir à l'endroit indiqué

Sorties réservées aux adhérents, ayant souscrit une 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.

Rappel : Bonnes chaussures de marche, k-way, vêtement chaud – eau – petits en-cas (indispensables)
Pensez à votre carte vitale, vos médicaments si besoin (aucune automédication ne sera tolérée),

Caractéristiques de ces balades :

Durée maximale = 3 heures

Dénivelé maximum = 200 à 250 m

Allure modérée

Séances destinées à des personnes souhaitant se remettre à une activité sportive ou ayant quelques problèmes de santé.

C'est avec une pratique régulière que vous pourrez augmenter vos capacités.