

Jour et heure départ Parking <u>Maison de Pays - MANE</u>	NOM DE LA RANDONNEE <u>Sortie à la demi-journée</u>	Longueur	Dénivelé	Difficulté	Trajet (voiture) A/R en kms	Nom de l'animateur et téléphone
Jeudi 2 MARS Départ 14 h 00	LA FERME DE BOURNE – ST MARTIN LES EAUX <i>Regroupement 14 h 15 la Garde de Dieu</i>	7 kms	260 m	**	25 kms	Cathy 07 86 63 83 31
Jeudi 9 MARS Départ 13 h 30	LE SAUT DU MOINE – VALSAINTE	7 kms	152 m	**	70 kms	Jacky 04 92 75 48 22
Jeudi 16 MARS Départ 14 h 00	LE RAVIN DE LA LONGIERE – FONTIENNE	7 kms	200 m	**	16 kms	Jacline 06 64 80 27 61
Jeudi 23 MARS Départ 14 h 00	LE TOUR DE BOUIRON – LARDIERS	8 kms	200 m	**	36 kms	Jacky 04 92 75 48 22
Jeudi 30 MARS Départ 14 h 00	LE PONT DE LA LECHE – PIERRERUE	5 kms	140 m	**	18 kms	Jenny 06 81 06 55 85
Jeudi 6 AVRIL Départ 14 h 00	OPPIDUM DE LA BLAQUE – CERESTE <i>Regroupement 14 h 15 la Garde de Dieu Prévoir lampes</i>	6 kms	200 m	**	40 kms	Cathy 07 86 63 83 31
Jeudi 13 AVRIL Départ 14 h 00	LE TOUR DU PATY – LIMANS	7 kms	320 m	**	16 kms	Jenny 06 81 06 55 85
Jeudi 20 AVRIL Départ 14 h 00	SUBARROQUE – VIENS <i>Regroupement 14 h 15 La Garde de Dieu</i>	6 kms	200 m	**	60 kms	Cathy 07 86 63 83 31
Jeudi 27 AVRIL Départ 14 h 00	LINCEL par le Pont du Largue	7 kms	250 m	**	20 kms	Cathy 07 86 63 83 31

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 des problèmes de santé.

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