PROGRAMME RANDONNEES DU MARDI
M A R S et A V R I L

Jour et heure départ Parking Maison de Pays - MANE	NOM DE LA RANDONNEE *Sorties à la journée = prévoir pique-nique*	Kilomètres	Dénivelé	Difficulté	Trajet *(voiture)* A/R en kms	Nom de l'animateur et téléphone
Mardi 7 MARS Départ 8 h 00	**LE TOUR DE L'ESPERON** *Regroupement à Simiane – parking face Mairie devant le monument aux morts 9 h 00*	**11 kms**	**380 m**	***	**70 kms**	*Germain et Jacline 06 45 51 62 13*
Mardi 14 MARS Départ 8 h 30	**LES OCRES DE VILLARD** *par la colline de la Bruyère* *Regroupement la Garde Dieu 8 h 50*	**11 kms**	**250 m**	**	**90 kms**	*Jenny 06 81 06 55 85*
Mardi 21 MARS Départ 9 h 00	**LE TOUR DE LA PLAINE DES MASQUES** *Regroupement 9 h 15 La Croix du Chêne – St Michel l'Obs.*	**9 kms**	**170 m**	**	**16 kms**	*Christine 06 59 41 12 09*
Mardi 28 MARS Départ 8 h 30	**AUTOUR DU PONCHO DES CHOUX** *Regroupement St Etienne les O. la Médiathèque 8 h 50*	**11 kms**	**530 m**	***	**36 kms**	*Jenny 06 81 06 55 85*
Mardi 4 AVRIL Départ 8 h 00	**LES BERGERIES DE BERDINE – VIENS** *Regroupement 8 h 25 La Garde de Dieu*	**15,8 kms**	**400 m**	***	**60 kms**	*Cathy 07 86 63 83 31*
Mardi 11 AVRIL Départ 8 h 30	**L'ARCHE DE PORTALAS – PIC DE L'AIGLE** *Regroupement 8 h 50 la Garde de Dieu*	**10 kms**	**300 m**	***	**108 kms**	*Jenny 06 81 06 55 85*
Mardi 18 AVRIL Départ 8 h 00	**LES FRINGANTS – AURIBEAU/LE CASTELLET** *Regroupement 8 h 20 La Garde de Dieu*	**13,5 kms**	**450 m**	***	**66 kms**	*Cathy 07 86 63 83 31*
Mardi 25 AVRIL Départ 8 h 30	**VIENS – côté OUEST** *Regroupement la Garde de Dieu 8 h 50*	**14 kms**	**360 m**	***	**61 kms**	*Sophie et Christian 06 28 05 15 60*

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