

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 14/09/2023 Départ 14 heures	LES GORGES D'OPPEDETTE	6,2 kms	192 m	**	60 kms	Jacky 04 92 75 48 22
Jeudi 21/09/2023 Départ 14 heures	LINCEL par le PONT DU LARGUE Regroupement après le Pont du Largue 14 h 20	7 kms	250 m	**	20 kms	Cathy D. 07 86 63 83 81
Jeudi 28/09/2023 Départ 14 heures	LE PRE DU FAU – Montagne de Lure	7 kms	255 m	**	60 kms	Jenny 06 81 06 55 85
Jeudi 05/10/2023 Départ 14 heures	Mini séjour LE QUEYRAS <i>ou</i> Le Pigeonnier de Montaigu – Col de la Mort d'Imbert	6 kms	250 m	**	30 kms	Cathy D. 07 86 63 83 81
Jeudi 12/10/2023 Départ 14 heures	LES PIGEONNIERS DE LIMANS – LES YBOURGUES	6 kms	338 m	**	32 kms	Jenny 06 81 06 55 85
Jeudi 19/10/2023 Départ 14 heures	SUBARROQUES – VIENS	6 kms	250 m	**	60 kms	Cathy D. 07 86 63 83 81
Jeudi 26/10/2023 Départ 14 heures	LES MEES – Le Lac – la Chapelle St Pierre	6 kms	250 m	**	60 kms	Cathy D. 07 86 63 83 81

Inscription obligatoire au plus tard le jeudi matin 9 heures

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.