

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 19 septembre Départ 8 h 30	<b>LE VIEUX NOYER – Chapelle St Claude</b> <i>Rassemblement 8 h 45 Parking La Brillanne Route vers Sisteron, après Mairie sur la droite</i>	9 kms	450 m	***	120 kms	<i>Jenny</i> 06 81 06 55 85
Mardi 26 septembre Départ 8 h 30	<b>REILLANNE par la COTE DU RECLAPOUS</b> <i>Regroupement Place Eglise Reillanne 8 h 50</i>	12,6 kms	480 m	***	35 kms	<i>Cathy D.</i> 07 86 63 83 31
Mardi 3 octobre Départ défini ultérieurement	<b>Mini séjour LE QUEYRAS</b> <i>Du 2 au 5/10/2023 inclus</i>	Selon programme guide				<i>Jacky</i> 04 92 75 48 22
Mardi 10 octobre Départ 8 h 00	<b>LES CADIERES DE BRANDIS</b> <i>Regroupement Parking Pénitents des Mées 8 h 35 Un passage délicat dans les rochers</i>	8 kms	500 m	**** TBM	200 kms	<i>Christine</i> 06 59 41 12 09
Mardi 17 octobre Départ 8 h 30	<b>LE TROU DU LOUP – REGUSSE</b> <i>Regroupement Route de Manosque à partir des Granons, ☺ sur la droite</i>	13,2 kms	430 m	***	50 kms	<i>Cathy D.</i> 07 86 63 83 31
Mardi 24 octobre Départ 8 h 30	<b>LE TOUR DE CHENERILLES – Malijai</b> <i>Regroupement Parking Pénitents des Mées 9 h 05</i>	12 kms	435 m	***	90 kms	<i>Jacky</i> 04 92 75 48 22
Mardi 31 octobre Départ 8 h 30	<b>ANCIENNES DRAILLES DES TROUPEAUX D'ARLES</b> <i>Regroupement après les 4 chemins à Manosque</i>	13,7 kms	430 m	***	50 kms	<i>Cathy D.</i> 07 86 63 83 31

**Dimanche 15 octobre 2023**  
**Journée amicale des trois associations**  
**du Pays de Forcalquier**  
**AVF – RHP – Les Drailles**

**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