

PROGRAMME RANDONNEES « Z E N » DU JEUDI NOVEMBRE ET DECEMBRE 2023

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 NOVEMBRE Départ 14 heures	LINCEL <i>par</i> le PONT DU LARGUE <i>Regroupement après le Pont du Largue 14 h 20</i>	7 kms	250 m	**	20 kms	<i>Cathy D.</i> 07 86 63 83 31
Jeudi 9 NOVEMBRE Départ 14 heures	SUBARROQUES – VIENS	6 kms	250 m	**	60 kms	<i>Cathy D.</i> 07 86 63 83 31
Jeudi 16 NOVEMBRE Départ 14 heures	FORCALQUIER - CHAREMBEAU	6 kms 5	200 m	**	10 kms	<i>Cathy D.</i> 07 86 63 83 31
Jeudi 23 NOVEMBRE Départ 14 heures	LA COLLE DE PIEBON – VILLENEUVE	6 kms	170 m	**	20 kms	<i>Jenny</i> 06 81 06 55 85
Jeudi 30 NOVEMBRE Départ 14 heures	BOUCLE DES PALLIERES – MANOSQUE	5 kms	150 m	**	44 kms	<i>Cathy D.</i> 07 86 63 83 31
Jeudi 7 DECEMBRE Départ 14 heures	LES CHAMBARELS – LES MOURRES	6 kms	180 m	**	10 kms	<i>Jacky</i> 04 92 75 48 22
	NOEL – FERIE – VACANCES SCOLAIRES					

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.