

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 7 NOVEMBRE Départ 8 h 15	<b>LE PAS DE PEIPIN</b> <i>Regroupement sortie Château Arnoux® 8 h 55 (boulangerie)</i>	12 kms	700 m	****	74 kms	<i>Christine 06 59 41 12 09</i>
Mardi 14 NOVEMBRE Départ 8 h 30	<b>LA ROCHE DES BRIGANDS – Auribeau (04)</b> <i>Regroupement ©Les Pénitents aux Mées 8 h 55</i>	12 kms	430 m	***	122 kms	<i>Jenny 06 81 06 55 85</i>
Mardi 21 NOVEMBRE Départ 8 h 30	<b>CRETE DE VITROLLES – PAS DE MARSEILLE</b> <i>Regroupement la Garde de Dieu 8 h 45</i>	11 kms	360 m	**	54 kms	<i>Cathy D. 07 86 63 83 31</i>
Mardi 28 NOVEMBRE Départ 9 h 00	<b>COSTEBELLE – Saint Maime</b>	10 kms	350 m	**	15 kms	<i>Sophie et Christian 06 28 05 15 60</i>
Mardi 5 DECEMBRE 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 04 92 75 48 22</i>
Mardi 12 DECEMBRE	<b>REPAS NOEL 12 heures à CRUIS</b>					
	<b>FERIE ET VACANCES SCOLAIRES</b>					

**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