

Jour et heure départ Parking <u>Maison de Pays - MANE</u>	NOM DE LA RANDONNEE <u>Sorties à la journée = prévoir pique-nique</u>	Kilomètres	Dénivelé	Difficulté	Trajet (voiture) A/R en kms	Nom de l'animateur et téléphone
Mardi 9 JANVIER Départ 8 h 30	<i>Rando découverte autour de REILLANNE Avec une surprise ?? en fin de balade</i>	13 kms	350 m	**	30 kms	<i>Cathy D. 07 86 63 83 31</i>
Mardi 16 JANVIER Départ 8 h 30	AUTOUR DU HAMEAU DU LARGUE	11,5 kms	310 m	**	36 kms	<i>Germain C. 06 45 51 62 13</i>
Mardi 23 JANVIER Départ 8 h 30	MANOSQUE – VOLX – LES 6 COLLINES	15 kms	350 m	**	40 kms	<i>Christine 06 59 41 12 09</i>
Mardi 30 JANVIER Départ 8 h 30	LIMANS – SAINT JULIEN	13 kms	450 m	***	25 kms	<i>Jenny 06 81 06 55 85</i>
Mardi 6 FEVRIER Départ 8 h 30	LE CHASTELARD – LARDIERS	12 kms	390 m	**	40 kms	<i>Sophie et Christian 06 28 05 15 60</i>
Mardi 13 FEVRIER Départ 8 h 10	LA MER DE SABLE DES MOURRES <i>Rassemblement © Ecole de Musique Forcalquier 8 h 15</i>	13 kms	450 m	***	16 kms	<i>Germain C. 06 45 51 62 13</i>
Mardi 20 FEVRIER Départ 8 h 15	SUR LES HAUTEURS DE VOLONNE	14 kms	400 m	***	80 kms	<i>Christine 06 59 41 12 09</i>
Mardi 27 FEVRIER Départ 8 h 00	LE TOUR DE CHENERILLES – Malijai <i>Regroupement Parking Pénitents des Mées 8 h 45</i>	12 kms	435 m	***	90 kms	<i>Jacky 04 92 75 48 22</i>

**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

