

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 7 JANVIER Départ 8 h 30	CALANQUES DE MEYRARGUES LE CAMP CHINOIS	12 kms	355 m	***	136 kms	<i>Irénée M.</i> 06 64 11 71 65
Mardi 14 JANVIER Départ 9 h 00	LES CHEMINS NOIRS DE MANE	12 kms	250 m	**	0	<i>Jenny</i> 06 81 06 55 85
Mardi 21 JANVIER Départ 8 h 00	SAINTE VICTOIRE – PIC DES MOUCHES	12 kms	450 m	***	130 kms	<i>Caty K.</i> 06 73 62 04 88
Mardi 28 JANVIER Départ 8 h 30	COLLINES DE LA BRUYERE – ST PHILIBERT	12 kms	310 m	***	90 kms	<i>Jenny</i> 06 81 06 55 85
Mardi 4 FEVRIER Départ 8 h 30	OPPIDUM DE MAJARGUES – LIMANS	12 kms	350 m	***	16 kms	<i>Germain C.</i> 06 45 51 62 13
Mardi 11 FEVRIER Départ 8 h 30	LARDIERS – BOUIRON – ONGLES et retour	12 kms	200 m	**	54 kms	<i>Jacky</i> 04 92 75 48 22
Mardi 18 FEVRIER Départ 8 h 30	LES GROTTES DE BERIGOULE – MURS	15 kms	350 m	***	120 kms	<i>Irénée M.</i> 06 64 11 71 65
Mardi 25 FEVRIER Départ 9 h 00	SEMAINE RAQUETTES DU 24 AU 28 FEVRIER					<i>Jacky</i>
	ST MARTIN DE CASTILLON	8 kms	200 m	**	56 kms	<i>Caty K.</i> 06 73 62 04 88

NOTA : ce programme n'est pas figé, il peut subir des modifications (météo, maladie de l'animateur ou autre)

INSCRIPTION OBLIGATOIRE LA VEILLE AVANT 19 HEURES

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

Covoiturage recommandé