

<b>Jour et heure départ Parking Maison de Pays - MANE</b>	<b>NOM DE LA RANDONNEE <i>Sorties à la journée = prévoir pique-nique</i></b>	<b>Kilomètres</b>	<b>Dénivelé</b>	<b>Difficulté</b>	<b>Trajet (voiture) A/R en kms</b>	<b>Nom de l'animateur et téléphone</b>
Mardi 6 MAI Départ 8 h 30	LA CHAPELLE STE REPARADE (matin + P Nique) LE CHATEAU LACOSTE (après-midi) prévoir 12 €/p Journée culturelle et artistique	5 kms	100 m	Aucune	120 kms	Jenny 06 81 06 55 85
Mardi 13 MAI Départ 8 h 00	Calanques de Sormiou – LA BOUILLABAISSE				Autobus	Jenny 06 81 06 55 85
Mardi 20 MAI Départ 8 h 30	AUTOUR DU VALLON DE LAUVET	13 kms	585 m	***	60 kms	Sophie 06 28 05 15 60
Mardi 27 MAI Départ 8 h 30	Sommet secondaire du COUSSON par Entrages Regroupement Parking des Mées 8 h 50	9 kms	550 m	***	136 kms	Germain C. 06 45 51 62 13
Mardi 3 JUIN Départ 8 00	LE VERNET – Le Tour du Vernet Repas au Resto Regroupement Parking Les Mées 8 h 25	14 kms	310 m	**	140 kms	Irénée M. 06 64 11 71 65
Mardi 10 JUIN Départ 8 h 00	LE PLATEAU DE SAULT	12 kms	300 m	**	106 kms	Caty K. 06 73 62 04 88
Les 17 et 18 JUIN Départ 8 h 00	LE POIL – randos + Bivouac				170 kms	Jenny 06 81 06 55 85
Mardi 24 JUIN Départ 8 h 00	GAP – LE CHATEAU DE CHARANCE	10 kms	420 m	**	200 kms	Cathy D. 07 86 63 83 31

**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