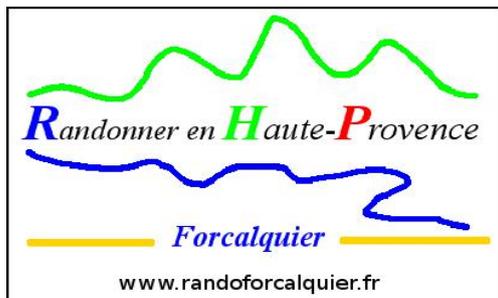


# ASSOCIATION RANDONNER EN HAUTE PROVENCE FORCALQUIER



## BONNE ANNÉE

SORTIES  
JANVIER 2019



Les Mercredis		Les Dimanches	
<b>2</b>		<b>6</b>	<p style="text-align: center;"><b>FALAISE DE LA MADELEINE</b> Lioux (84) Tps : 4H30 - Dlé : 400m - Dpt : 8H00 13 Kms Marie-Jeanne et Claude BONDIL Tél : 04 92 75 10 28 Ou 06 84 06 46 09 Après 19 Heures</p>
<b>09</b>	<p style="text-align: center;"><b>PETITE RANDO D'HIVER</b> Oraison (04) Tps : 4H00 - Dlé : 400m - Dpt : 8h45 13 Kms  Anny et André Tél : 04 92 79 88 49 06 72 10 50 33</p>	<b>13</b>	<p style="text-align: center;"><b>DU LEVER DU SOLEIL A LA TOMBEE DE LA NUIT</b> Les Hautes Plaines ST MICHEL L'OBSERVATOIRE (04) Tps : 7H00 - Dlé : 650m - Dpt : 8H00 27 Kms Evelyne et Alain REBOUL Tél : 06 84 36 20 64 04 92 79 51 72</p>
<b>16</b>	<p style="text-align: center;"><b>LA CROIX DE PROVENCE PAR LE BARRAGE DU BIMONT SAINTE VICTOIRE (13)</b> Tps : 5H30 - Dlé : 700m - Dpt : 7H30 Montée et descente raide 14 Kms Xavier DAUPHINAT Tél : 06 61 72 68 69</p>	<b>20</b>	<p style="text-align: center;"><b>LURE EN FETE</b> Le 19 et 20 Janvier 2019 (voir programme joint)</p>
<b>23</b>	<p style="text-align: center;"><b>SOMMET DU RUTH (1299 m)</b> L'Escale (04) Tps : 7H00 Dlé : 950m - Dpt : 7H45 16 Kms Louis BOULET Tél : 06 51 38 36 05</p>	<b>27</b>	<p style="text-align: center;"><b>ONGLES - LE GROS CHENE</b> Ongles (04) Tps : 5H00 - Dlé : 650m - Dpt : 88H00 22kms Maryse LEFEBVRE Tél : 06 75 28 31 08 04 92 75 14 06</p>
<b>30</b>	<p style="text-align: center;"><b>SOMMET DE CONCORS</b> Jouques (13) Tps : 6H00 - Dlé : 550m - Dpt : 7H30 20 Kms Robert LAUGIER Tél : 06 75 52 02 04 04 92 73 24 04</p>		

PARTICIPATION AU FRAIS : 0.05 euros/km

**Tps** = durée de la course, sans les arrêts  
**Dlé** = dénivelé cumulé  
**Dpt** = Départ de Forcalquier,  
 Place Martial Sicard



**M** = Randonnée moyenne  
**BM** = Bons Marcheurs  
**TBM** = Très bons marcheurs

Il est recommandé de contacter l'animateur (trice) la veille pour s'assurer que la rando est confirmée (météo, heure de Rendez-vous... ect).

Sorties réservées aux membres remplissant les conditions d'adhésion à  
 Randonner en Haute Provence - Groupe Rando *Pour tous renseignements tél. Josiane 04 92 75 19 51*