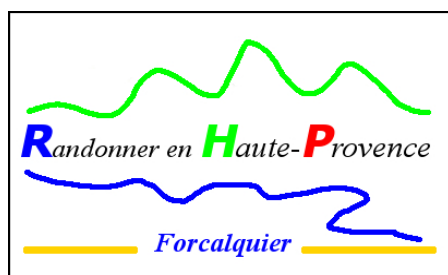


**ASSOCIATION RANDONNER EN HAUTE PROVENCE
FORCALQUIER**



**SORTIES
MARS 2018**



Les Mercredis		Les Dimanches	
7 BM	LE CONTRAS Par Lardiers (04) Tps : 6H00 - Dl� : 800m - Dpt : 8H30 Ou 9H00 Parking salle des fêtes Lardiers 20 Kms Max GARCIN Tél : 04 92 72 18 70 après 18 H	4 M	LES CONTREFORTS DE LA LAYE (04) Tps : 4H30 - Dl� : 400 m - Dpt : 9H00 Marie-Jeanne et Claude BONDIL Tél : 04 92 75 10 28 06 84 06 46 09 Après 18 Heures
14	A DETERMINER	11 BM	VAUGINES - L'AIGUEBRUN - SIVERGUES - VAUGINES (84) Tps : 6H00 - Dl� : 900m - Dpt : 8H00 18 Kms Liliane PETIT Tél : 04 90 09 59 67 06 71 34 45 97
21 BM	DE MOURRES, DE SABLE et D'EAU Forcalquier (04) Tps : 6H00 - Dl� : 850 m - Dpt : 8H00 22 Kms Dominique JEANNON Tél : 07 82 89 55 98	18	A DETERMINER
28	A DETERMINER	25 BM	LES GORGES D'OPPEDETTE Par Simiane La Rotonde Tps :6H00 - Dl� : 500m - Dpt : 8H00 Déconseillé aux personnes sujettes au vertige Lucien Tél : 04 92 75 14 06 06 89 27 01 04

PARTICIPATION AU FRAIS : 0.05 euros/km

Tps = durée de la course, sans les arrêts
Dl  = 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*