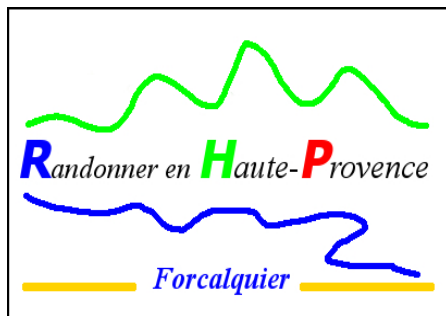


ASSOCIATION RANDONNER EN HAUTE PROVENCE

FORCALQUIER

JOYEUX NOEL ET BONNES
FETES DE FIN D'ANNEE



SORTIES
DECEMBRE 2019

Site Internet : www.randoforcalquier.fr

Les Mercredis		Les Dimanches	
4 M	<p>TOUR DE CHAMP POUILLET Sigoyer (04) Tps : 4H50 - Dl� : 400m - Dpt : 8H30 13 Kms Gisèle PECCAUD Tél : 04 92 75 02 79</p>	1 M	<p>LE RAVIN DE LA PREE Montsalier (04) Tps : 4H30 - Dl� : 400m - Dpt : 9H00 12.5 Kms Dominique et Patrice LEVASSEUR Tél : 06 37 67 70 92</p>
11 M	<p>LE VIEUX NOYERS - PAS DE L'ESSAILLON Castel Bevons (04) Tps 6H30 - Dl� : 700m - Dpt : 8H00 16 Kms Parcours vallonné - sans difficulté Nicole et Louis BOULET Tél : 06 51 38 36 05</p>	8 M	<p>L'HUBAC DE LA MORT D'IMBERT Dauphin (04) Ravin de l'Ausselet Tps : 5H00 - Dl� : 500m - Dpt : 8H30 12 Kms Patrick CASSOUDESALLE Tél : 06 32 11 98 66</p>
18 M et BM	<p>LAME DE FACIBELLE ET HERMITAGE ST JEAN Esclangon - Secteur Digne (04) Tps : 5H00 - Dl� : 750m - Dpt 8H00 15 Kms Variante possible Martine COMBE Tél : 06 82 86 96 24</p>	15 BM	<p>LE TROU D'ARGENT La Baume SISTERON (04) Déconseillé aux personnes sujettes au vertige Tps : 5H15 - Dl� : 800m Dpt : 8H00 Maryse LEFEBVRE Tél : 04 92 75 14 06 06 75 28 31 08</p>
25		22 M	<p>ENTRE LA LAYE ET LES HAUTES PLAINES Mane (04) Tps : 4H00 - Dl� : 650m -Dpt : 9H00 14 kms Indice IBP index : 60 HKG Alain REBOUL Tél : 06 84 36 20 64</p>
		29	

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*