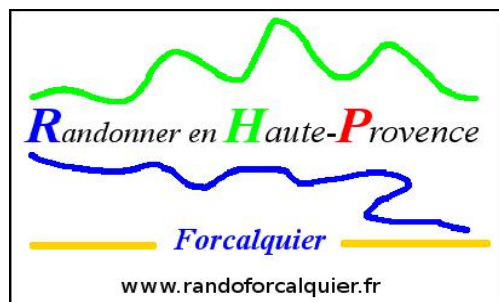


ASSOCIATION RANDONNER EN HAUTE PROVENCE FORCALQUIER



BONNE ANNÉE

SORTIES
JANVIER 2019



Les Mercredis		Les Dimanches	
2		6	FALAISE DE LA MADELEINE 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
09	PETITE RANDO D'HIVER Oraison (04) Tps : 4H00 - Dlé : 400m - Dpt : 8h45 13 Kms Anny et André Tél : 04 92 79 88 49 06 72 10 50 33	13	DU LEVER DU SOLEIL A LA TOMBEE DE LA NUIT 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
16	LA CROIX DE PROVENCE PAR LE BARRAGE DU BIMONT SAINTE VICTOIRE (13) Tps : 5H30 - Dlé : 700m - Dpt : 7H30 Montée et descente raide 14 Kms Xavier DAUPHINAT Tél : 06 61 72 68 69	20	LURE EN FETE Le 19 et 20 Janvier 2019 (voir programme joint)
23	SOMMET DU RUTH (1299 m) L'Escale (04) Tps : 7H00 Dlé : 950m - Dpt : 7H45 16 Kms Louis BOULET Tél : 06 51 38 36 05	27	ONGLES - LE GROS CHENE Ongles (04) Tps : 5H00 - Dlé : 650m - Dpt : 88H00 22kms Maryse LEFEBVRE Tél : 06 75 28 31 08 04 92 75 14 06
30	SOMMET DE CONCORS Jouques (13) Tps : 6H00 - Dlé : 550m - Dpt : 7H30 20 Kms Robert LAUGIER Tél : 06 75 52 02 04 04 92 73 24 04		

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*