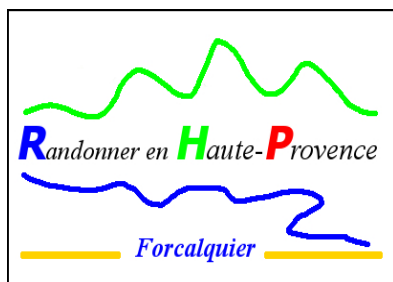


ASSOCIATION RANDONNER EN HAUTE PROVENCE FORCALQUIER



**SORTIES
NOVEMBRE 2021**

Site Internet : www.randoforcalquier.fr

| Les Mercredis | | Les Dimanches | |
|-----------------------------|--|----------------------------|--|
| 3 BM | LE JAS A CHAINETTES L'Hospitalet (04) 23 Kms Tps : 7H00 - Dl  : 900m - Dpt : 8H00 19 Kms - aucune difficulté Patrick CASSOUDESALLE Tél : 06 32 11 98 66 | 7 BM | ROCHER POINTU ET LE SUILLET Trescl oux (05) 72 Kms - 1H15 Tps : 6H00 - Dl  : 800m - Dpt : 8H00 14,5 Kms Patrice LEVASSEUR Tél : 06 37 67 70 92 |
| 10 BM | CRETE DE LURE (PRE DE CARLET) EN BOUCLE A PARTIR DE LA ROCHEGIRON 25 Kms - 30 Minutes Tps : 6H00 - Dl  : 500m - Dpt : 8H00 18 Kms Josiane PEYRON Tél : 06 38 41 73 23 <u>Merci de Tél. au plus tard la veille avant 20 H</u> | 14 M | MONTAGNE DES UBACS ET LA CITADELLE Vauvenargues (13 - Col des portes) 70 kms - 1h10 Tps : 6H00 - Dl  : 410m - Dpt : 8H00 16 Kms - IBP 50 Brigitte et Joël CROBON Tél : 04 92 73 01 54 ou par sms au 06 17 52 81 72 |
| 17 TBM | MONTAGNE DE GACHE DEPUIS LE COL DE MEZIEN Sisteron (04) 50 Kms - 50 minutes Tps : 4H30 - Dl  : 750m - Dpt : 8H45 13 Kms <u>Un passage peut être vertigineux et il faudra mettre les mains un peu plus loin</u> Nicole et Louis BOULET Tél : 06 51 38 36 05 | 21 BM | LE PIED DU MULET ET LA MONTAGNE DE MARRE Eourres (05) 80 Kms - 1 Heure Tps : 5H00 - Dl  : 800m - Dpt : 8H00 Liliane PETIT : 07 79 66 20 58 <u>Inscription impérative avant 20 Heures</u> |
| 24 M | AUTOUR DE BANON VIA LES CHAPELLES DE BERTRANET ET ND DAME DES ANGES Banon (04) 25 kms - 30 minutes Tps : 5H00 - Dl  : 200m - Dpt : 8H30 17 Kms Josiane PEYRON Tél : 06 38 41 73 23 <u>Merci de Tél. au plus tard la veille avant 20 H</u> | 28 BM | LE COUSSON DEPUIS LES THERMES Les Eaux Chaudes - DIGNE(04) 50 Kms - 50 minutes Tps : 6H00 - Dl  : 1000m - Dpt : 8H15 16 Kms Nicole et Louis BOULET Tél : 06 51 38 36 05 |

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*