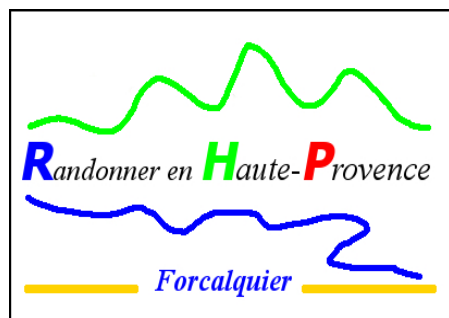


**ASSOCIATION RANDONNER EN HAUTE PROVENCE
FORCALQUIER**



**SORTIES
NOVEMBRE 2019**

Site Internet : www.randoforcalquier.fr

Les Mercredis		Les Dimanches	
6 BM	CRETES DU LUBERON (VAUGINES) Cucuron (84) Tps : 5H00 - Dl� : 600m - Dpt : 8H00 15 Kms Regroupement 8H30 La Bastides des Jourdans Liliane PETIT Tél : 04 90 09 59 67 06 71 34 45 07	3 BM	CRETE DE LA GOURREE La Clappe (04) Tps : 6H00 - Dl� : 1000m - Dpt : 7H30 18 Kms Dominique et Patrice LEVASSEUR Tél : 06 37 67 70 92
13 M	LE VENTOURET Aurel (84) Tps : 4H30 - Dl� : 400m - Dpt : 8H00 13 Kms Michelle MATEO Tél 04 92 79 53 11 06 76 11 73 73 Après 18 Heures	10 M	LE POINTU Rustrel (84) Indice effort IBX = 56 Tps : 3H30 - Dl� : 530m - Dpt : 8H30 10 Kms Joël et Brigitte CORBON : 04 92 73 01 54 06 17 52 81 72
20 BM	AUTOUR DU MONT LAUVET Le Largue (04) Cimet�re Tps : 5H00 - Dl� : 600 m - Dpt : 8H30 15 Kms Claude SIMERAY Tél : 06 09 85 61 59	17 TBM	PIC SAINT CYR - GORGES DE LA MEOUGE Antonaves (05) Tps : 6H00 - Dl� : 1100m - Dpt : 7H30 17,5 kms Claude SIMERAY Tél : 06 09 85 61 59
27 BM	CHAPELLE ST MICHEL DE COUSSON Digne (04) Tps : 5H00 - Dl� 1000m - Dpt : 8H00 16 Kms Martine COMBE Tél : 06 82 86 96 24	24 BM	VALLON DE L'AMANDIER Allauch (13) Sentiers caillouteux - 1 forte descente de 500m Tps : 5H30 - Dl� : 680m -Dpt :7H00 16,5 Kms RDV Pr�s Combaux Manosque � 7H30 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*