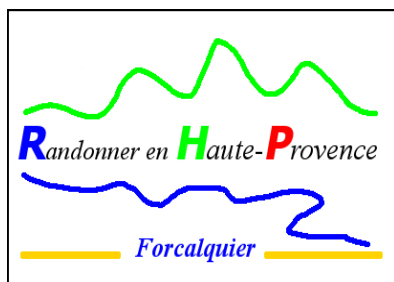


# ASSOCIATION RANDONNER EN HAUTE PROVENCE FORCALQUIER



**SORTIES  
MAI 2022**

Site Internet : [www.randoforcalquier.fr](http://www.randoforcalquier.fr)

Les Mercredis		Les Dimanches	
<b>4</b> <b>TBM</b>	<p><b>LE GARLABAN</b> Lascours - Roquevaire (13) 110 Kms - 1H15 Tps : 6H00 - Dl� : 700m - Dpt : 7H30 12 Kms <u>5 passages avec chaînes</u> OU <b>LE GARLABAN</b> Lascours - Roquevaire (13) 110 Kms - 1H15 Tps : 6H00 - Dl� : 700m - Dpt 7H30 12 Kms <u>1 passage facile avec chaîne</u></p> <p><b>DEJEUNER A 13 H POUR LES 2 RANDOS</b> Liliane PETIT et Josiane PEYRON Tél : 06 38 41 73 23 <u>Merci de téléphoner la veille avant 20 Heures</u></p>	<b>1</b> <b>BM</b>	<p><b>LA BIGUE DU SIRON</b> Courbons (04) 53 Kms - 1H00 Tps : 5H00 - Dl� : 750m - Dpt : 8H00 Lucien MICHEL Tél : 06 89 27 01 04 OU <b>LA BIGUE DU SIRON</b> Digne Les Bains (04) 49 Kms - 50 minutes Tps : 5H45 - Dl� : 1100m - Dpt : 7H30 16 Kms Maryse LEFEBVRE Tél : 06 75 28 31 08 ou 04 92 75 14 06</p>
<b>11</b>	<b>SEJOUR DANS LA DROME DU 10 AU 14 MAI</b>	<b>8</b> <b>TBM</b>	<p><b>LES SENTIERS OUBLIES DES GORGES DE TREVANS</b> Estoublon (04) 47 Kms - 52 minutes Tps : 6H00 - Dl� : 900m - Dpt : 7H30 20 Kms René GOUIN - Maryse LEFEBVRE - Marielle TAXIL Inscription Josiane FIGOUREUX Tél : 06 61 86 93 45</p>
<b>18</b> <b>BM</b>	<p><b>BOUCLE AUTOUR DE SENANQUE PAR GORDES ET LA SENANCOLE</b> 65 Kms - 1H00 Visite de l'Abbaye payante 7 à environ par personne (suivant le nombre et sur réservation) Possibilité visite libre du village des bories à la fin de la rando Tps : 4H30 - Dl� : 320m - Dpt : 8H00 15 Kms Michelle MAZUIR Tél : 06 78 53 96 56 Et Régine CLAVERIE</p>	<b>15</b>	<b>REPOS</b>
<b>25</b> <b>BM</b>	<p><b>LA MONTAGNE DE JOUERE</b> Valavoire (04) 71 Kms -1H10 Tps : 6H00 - Dl� : 850m - Dpt : 7H30 12 Kms Cr�te peut-être aussi fleurie qu' en 2019 Patrick CASSOUDESALLE et Danielle MUSSET Tél : 06 32 11 98 66</p>	<b>22</b> <b>TBM</b>	<p><b>LE BLAYEUL</b> Barles (04) 72 Kms - 1H20 Tps : 6H30 - Dl� : 1150m - Dpt : 7H30 13 Kms Maryse LEFEBVRE Tél : 06 75 28 31 08 ou 04 92 75 14 06</p>
		<b>29</b> <b>BM</b>	<p><b>LES SENTIERS DU BERGER DE CUREL</b> Vallée du Jabron (04) Tps : 6H00 - Dl� : 890m - Dpt : 8H00 Lucien MICHEL Tél : 06 89 27 01 04</p>

**PARTICIPATION AU FRAIS : 0.06 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