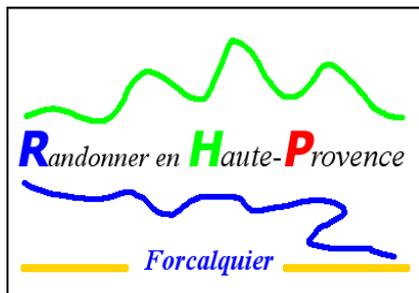


ASSOCIATION RANDONNER EN HAUTE PROVENCE

FORCALQUIER



Novembre

SORTIES
NOVEMBRE 2020

Site Internet : www.randoforcalquier.fr

| Les Mercredis | | Les Dimanches | |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 BM | CANYON DE LA VALETTE Chateaufort Val St Donat (04) 25 Kms - 0.30 mn Tps : 5H15 - Dl  : 650m - Dpt : 8H00 16 Kms Patrice et Dominique LEVASSEUR Tél : 06 37 67 70 92 | 1 BM | VACHERES -REILLANNE VIA AUBENAS ET STE CROIX A LAUZE (04) Tps : 7H00 - Dl  : 766m - Dpt : 7H15 21 Kms Daniel LE CORNEC Tél : 06 84 91 20 34 |
| 11 TBM M | LE PIC D'OISE Aiglun (04) - 44 Kms - 0H45 Tps : 6H00 - Dl  : 980m - Dpt : 8H00 16 kms - IBP 98 Une mont e très raide Joël CORBON Tél : 06 17 52 81 72 OU 04 92 73 01 54 <u>Version Marcheurs Moyen - Depuis Chandour ne</u> <u>Digne Les Bains</u> Tps : 3H30 - Dl  : 540m -Dpt : 8H15 IBP : 55- 8,300 Kms Lucien MICHEL Tél : 06 89 27 01 04 | 8 M | LES HAUTES PLAINES PAR LES CLAVAU Saint Michel L'Observatoire (04) 12 Kms - 0.15mn Tps : 3H45 - Dl  : 350m - Dpt : 9H30 12 Kms - IBP 42 Alain REBOUL Tél : 06 84 36 20 64 |
| 18 BM | MOULIN DE JAVON - BAUMES DES EYMIANS ET DE ROUSTAN Saint Saturnin Les Apt (84) - 60 Kms - 1H10 Un passage délicat (arrête rocheuse courte) + petite descente raide Tps : 5H00 - Dl  : 580m - Dpt : 8H30 12,5 Kms - IBP 67 Joël CORBON Tél : 06 17 52 81 72 OU 04 92 73 01 54 | 15 BM | VAUMUSE PAR ST JOSEPH DEPUIS LA PERUSSE Thoard (04) 52 Kms - 55 minutes Tps : 6H00 - Dl  : 860m - Dpt : 8H00 14 Kms Nicole et Louis BOULET Tél : 06 51 38 36 05 |
| 25 BM | LES HAUTEURS DE VOLONNE Volonne (04) - 40 Kms - 40 minutes Tps : 5H30 - Dl  : 680m - Dpt : 8H00 17 Kms Visite gypserie (sculpture en plâtre) Martine COMBE Tél : 06 82 86 96 24 | 22 TBM BM | LA BIGUE DU SIRON Digne Les Bains (04) Tps : 5H45 - Dl  : 1100m - 16 Kms Dpt : 7H30 Maryse LEFEBVRE Tél : 06 75 28 31 08 <u>Version Bons Marcheurs depuis Courbons (04)</u> Tps : 5H00 - Dl  : 750m - 13 Kms Dpt : 8H00 Lucien MICHEL Tél : 06 89 27 01 04 |
| | | 29 BM | LE GARDIEN DE L'ARCHE L'ARCHE AU C EUR LA CASCADE ETROITE ET SES CASCADETTES Saint Jurs (04) 50 Kms - 1 Heure Tps : 5H00 - Dl  : 500m - Dpt : 8H00 Marc ROCCHIA et René GOUIN Inscriptio Josiane Tél : 04 92 75 19 51 ou 06 61 86 93 45 |

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 confirm e (météo, heure de Rendez-vous... ect).

Sorties r serv es aux membres remplissant les conditions d'adhésion à RHP Renseignements Josiane Tél : 04 92 75 19 51