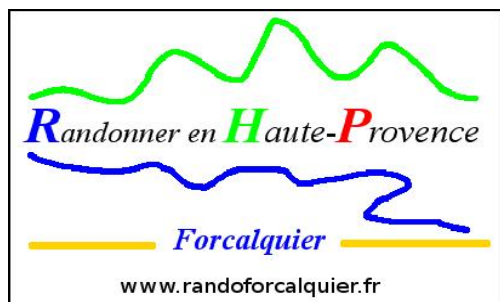


**ASSOCIATION RANDONNER EN HAUTE PROVENCE
FORCALQUIER**



**SORTIES
NOVEMBRE 2022**

Site internet : www.randoforcalquier.fr

Les Mercredis		Les Dimanches	
2 BM	RONDE DES JAS Cruis (04) 23 Kms - 25 minutes Tps : 4H30 - Dl� : 500m - Dpt : 8H30 11 Kms Michèle MATEO Tél : 06 76 11 73 73	6 BM	CRETES DU LUBERON Cabrières d' Aigues (84) 45 Kms - 49 Minutes Tps : 5H00 - Dl� : 700m - Dpt : 8H00 Liliane PETIT Tél : 07 79 66 20 58 <u>Merci de téléphoner la veille avant 20 Heures</u>
9 BM	COMBES ET CRETES DE LURE Saint Etienne Les Orgues (04) 30 Kms - 35 minutes Tps : 4H30 - Dl� : 650m - Dpt : 8H00 12 Kms - départ de Notre Dame de Lure Alain REBOUL Tél : 06 84 36 20 64	13 BM	CRETE DE VAUMUSE Par La Pérusse (04) 85 Kms - 1H00 Chapelle St Joseph Tps : 4H30 - Dl� : 690m - Dpt : 7H45 13 Kms Maryse LEFEBVRE Tél : 06 75 28 31 08
16 M	SOMMET DE BERGIES S�deron (26) 57 Kms - 1H00 Tps : 5H30 - Dl� : 650m -Dpt : 8H00 15 Kms Cécile BURCHERI et Claudie TOLHURST Tél : 06 82 85 06 63 Cécile	20	A DETERMINER
23 BM	VALLON DE SARZEN Volx (04) 13 Kms - 20 minutes Tps : 5H00 - Dl� : 580m - Dpt : 8H30 12,5 Kms Lucien MICHEL Tél : 06 89 27 01 04	27	A DETERMINER
30 TBM	CHAPELLE SAINT PONS - GROTTTE DE PEYROURET Valbelle (04) 58 Kms - 1H00 Tps : 6H30 - Dl� : 1150m - Dpt : 7H45 <u>Déconseillé aux personnes sujettes au vertige</u> <u>Apporter lampe de poche</u> Maryse LEFEBVRE Tél : 06 75 28 31 08		

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*