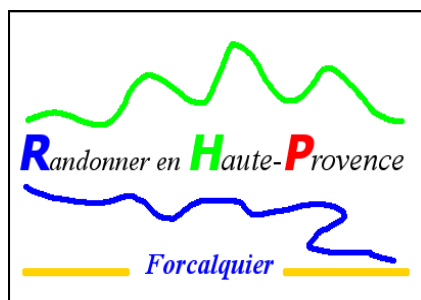


**ASSOCIATION RANDONNER EN HAUTE PROVENCE
FORCALQUIER**



**SORTIES
MAI 2023**

Site Internet : www.randoforcalquier.fr

LES MARDIS RANDONNEES A LA DEMI JOURNEE	
2 M	<p align="center">SORTIE BOTANIQUE Forcalquier (04) Tps : 4H00 - Dl� : 200m - Dpt : 13H30 8 Kms Alain REBOUL Tél : 06 84 36 20 64</p> <p align="center">OU LE MATIN LE SAUT DU MOINE Oppedette (04) 29 Kms-37mn Tps : 3H00 - Dl� : 250m- Dpt : 8H00 6 Kms</p> <p align="center"><u>Prévoir pique-nique � midi au Saut du Moine</u> <u>Grillades possibles pour ceux qui le souhaitent</u> Lucien MICHEL Tél : 06 89 27 01 04</p>
9 M	<p align="center">LE RAVIN DES UBACS St Maime (04) 10 Kms - 15 mn Tps : 3H00 - Dl� : 300 m- Dpt : 13H30 7 Kms Betty MORIN Tél : 06 80 89 09 34 Et Alain REBOUL</p>
16 M	<p align="center">SORTIE BOTANIQUE St Michel L'Observatoire (04) 15 Kms - 15 mn Tps : 4H00 - Dl� : 200 m - Dpt : 13H30 8 Kms Alain REBOUL Tél : 06 84 36 20 64</p>
23 M	<p align="center">LE MATIN Oraison par la Ferme Mazann Oraison (04) 15 Kms - 17 mn Tps : 3H15 - Dl� : 300 m - Dpt : 8H15 8 Kms - <u>Possibilité pique nique au Lac des</u> <u>Buissonnades</u> André CIARAVOLO et Anny SILVE Tél : 06 72 10 50 33</p>
30 M	<p align="center">SORTIE BOTANIQUE Saint Maime (04) 10 Kms - 15mn Tps : 4H00 - Dl� : 200 m - Dpt : 13H30 6 Kms Alain REBOUL Tél : 06 84 36 20 64</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 RHP Renseignements Josiane Tél : 04 92 75 19 51