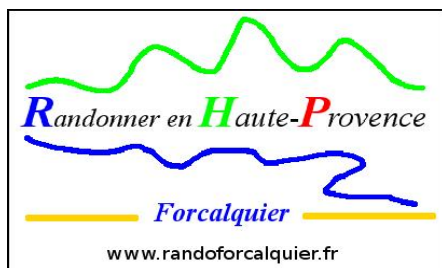


ASSOCIATION RANDONNER EN HAUTE PROVENCE FORCALQUIER



**SORTIES
SEPTEMBRE 2023**

Site internet : www.randoforcalquier.fr

Les Mercredis		Les Dimanches	
6 TBM	LE BOIS DE LA JULIE Prads/Bléone (04) 76 Kms - 1H15 Tps : 6H00 - Dl� : 950m - Dpt : 7H30 Maryse LEFEBVRE T�l : 06 75 28 31 08 Et Pierre PONDAVEN	3	A DETERMINER
13 BM	HAMEAU ROUINON ET BERGERIE REBEIE Bayons (04) 75 Kms - 1H15 Tps : 6H00 - Dl� : 650m - Dpt : 8H00 12 Kms Danielle MUSSSET et Patrick CASSOUDESALLE T�l : 06 32 11 98 66	10 BM	LA TETE DU BAU PAR LA CABANE DU COL Les Pl�nies -Prads (04) 82 Kms - 1H35 Tps : 6H00 - Dl� : + 723m - Dpt : 7H30 10 Kms - IBP 86 Anna GADES T�l : 06 89 10 66 65
20 M	RANDO PATRIMOINE Lacoste (84) 57 Kms - 1H00 Tps : 4H40 - Dl� : 250m - Dpt : 8H30 14 Kms <u>un peu de route en fin de rando��e</u> <u>Ajouter 1H30 pour visite de LACOSTE et ST</u> <u>HILAIRE</u> Sabrina DA CONCECAIO T�l : 06 82 33 69 31 Et Herv� DEREDEC	17	FETE DE LA RANDONNEE DIGNE SAMEDI ET DIMANCHE 16 ET 17 SEPTEMBRE INFORMATIONS AUPRES DE L'OFFICE DU TOURISME DIGNE TEL : 04 92 36 62 62
27 TBM	PIC DE CRIGNE PAR LES FALAISES DE VENTAVON Mon�tier-Allemont (05) 70 Kms - 1H15 Tps : 6H30 - Dl� : 1000m - Dpt : 7H30 11 Kms - IBP 99 2 Passages Techniques Patrice LEVASSEUR T�l : 06 37 67 70 92 Maryse LEFEBVRE et Brigitte PILLON	24 BM	LE ROUDELEAU - LA FUBIE LA ROBINE SUR GALABRE (04) 64 Kms - 1H15 Tps : 5H00 - Dl� : 873m - Dpt : 7H30 15,6 Kms Michelle MAZUIR T�l : 06 78 53 96 56

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 = Rando  e 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... etc...).

Sorties r serv es aux membres remplissant les conditions d'adhésion à
Randonner en Haute Provence - Groupe Rando *Pour tous renseignements tél. Josiane 04 92 75 19 51*