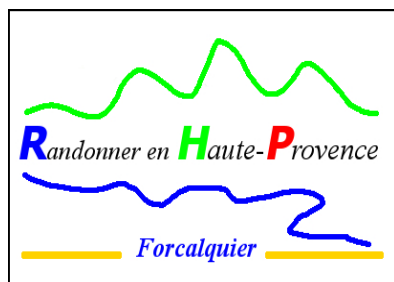


ASSOCIATION RANDONNER EN HAUTE PROVENCE

FORCALQUIER



SORTIES
OCTOBRE 2021

Site Internet : www.randoforcalquier.fr

Les Mercredis		Les Dimanches	
6 TBM	LA MONTAGNE D'AUJOUR Le Saix (05) 90 Kms - 1H30 Tps : 6H30 - Dl� : 1100m - Dpt : 7H15 18 Kms - Petits passages délicats Josiane FIGOUREUX Tél : 04 92 75 19 51 ou 06 61 86 93 45 Jean-Jacques LAMBOUX - Claude SIMERAY	3	JOURNEE CONVIVIALE - PICNIC ET RANDO SUR LARDIERS (04) Tps : 3H30 - Dl� : 330m - 10 Kms <u>Dpt 7H45 PARKING CASINO FORCALQUIER</u> Inscription Josiane FIGOUREUX Tél : 04 92 75 19 51 OU 06 61 86 93 45
13 BM	LA JAVIE - DRAIX - LA JAVIE (boucle) PAR LES TERRES NOIRES 65 Kms - 1H15 Tps : 6H00 - 700m - Dpt : 7H45 17 Kms Possibilité d'acheter des fromages de chèvres et des produits de la nature Jean-Jacques LAMBOUX Inscription Josiane FIGOUREUX Tél : 04 92 75 19 51 06 61 86 93 45	10 BM	LA BIGUE DU SIRON Courbons (04) Tps : 5H00 - Dl� : 750m - Dpt : 8H00 Lucien MICHEL Tél : 06 89 27 01 04 OU LA BIGUE DU SIRON Digne Les Bains (04) Tps : 5H45 - Dl� : 1100m - Dpt : 7H30 16 Kms Maryse LEFEBVRE Tél : 06 75 28 31 08 ou 04 92 75 14 06
20 M	ESPINOUSE ET LAGREMUSE (04) Tps : 5H00 - Dl� : 500m - Dpt : 8H30 12 Kms Brigitte et Joël CORBON Tél : 04 92 73 01 54 Ou par SMS : 06 17 52 81 72	17	FAITES DES RANDONNEES 7EME EDITION TURRIERS Samedi 16 et Dimanche 17 Octobre (voir programme joint)
27 TBM	LE GARAGA� DE LA SAINTE VICTOIRE St Antonin Sur Bayons (13) 94 Kms - 1H15 Nombreuses difficultés techniques - A éviter en cas de vertige Tps : 7H00 - Dl� : 700m - Dpt : 7H30 10 Kms Rdv Forcalquier 7H30 ou au parking des deux aiguilles à St Antonin � 8H45 Liliane PETIT Tél : 07 79 66 20 58 <u>Inscription avant 20 H impératif</u> Patrice LEVASSEUR	24 TBM	LE SOMMET DES MONGES (+2100m) depuis le lac des Monges Esparron-La-Bâtie 60 Kms - 1H30 Tps : 6H00 - Dl� : 600m - Dpt : 7H30 14 Kms Piste de 6 Kms avant le parking du lac et éventuel passage à gué Josiane PEYRON Tél : 06 38 41 73 23 et Liliane PETIT <u>Merci de téléphoner au plus tard la veille avant 20 H</u>
		31	BENEVOLAT TRAIL 29 - 30 ET 31 OCTOBRE

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 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*