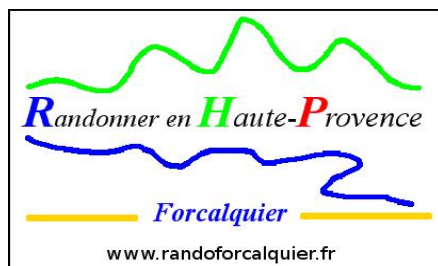


ASSOCIATION RANDONNER EN HAUTE PROVENCE

FORCALQUIER



**SORTIES
MARS 2023**

Site internet : www.randoforcalquier.fr

Les Mercredis		Les Dimanches	
1 TBM	LE PIED DU MULET Curel (04) Vallée du Jabron 60 Kms - 1 Heure Tps : 6H30 - Dl� : 900m - Dpt : 7H40 RDV 8H45 Parking �glise des Champons de Curel 17 Kms Louis BOULET Tél : 06 51 38 36 05	5 M	LA FONT DE L'ESTIOU St Michel - Mane (04) 5 Kms - 10mn Tps : 4H30 - Dl� : 300m - Dpt : 9H00 15 Kms - <u>Début de la rando à La Bonnechère</u> Patrick CASSOUDESALLE et Danielle MUSSET Tél : 06 32 11 98 66
8 BM	DE LA FORET DE SEYGNE A LA POIRIERE Le Rocher d'Ongles (04) 14 Kms - 15 minutes Tps : 6H00 - Dl� : 480m - Dpt : 8H00 20 Kms Possibilité de se retrouver à la chapelle Notre Dame au Rocher d'Ongles pour ceux qui le souhaitent à 8h15 Michèle MAZUIR Tél : 06 78 53 96 56	12 BM	LA VOIE IMPERIALE Barr�me (04) 71 Kms - 1H10 Tps : 6H00 - Dl� : 810m - Dpt : 7H45 19 Kms René GOUIN et Marielle TAXIL Inscription Josiane FIGOUREUX Tél : 06 61 86 93 45
15 TBM	LA CRETE DU CLOT DES MARTRES Briançon - Authon (04) 65 Kms - 1H06 mn Tps : 6H00 - Dl� : 810m - Dpt : 8H00 18 Kms Maryse LEFEBVRE Tél : 06 75 28 31 08 Et Pierre PONDAVEN	19 TBM	LE BARRI Secteur Barles (04) 72 Kms - 1H15 Tps : 6H30 - Dl� : 850m - Dpt : 7H45 13,5 Kms Quelques passages délicats Maryse LEFEBVRE - Marielle TAXIL Tél Maryse : 06 75 28 31 08
22 M BM	LA MONTAGNE D'ARTIGUES Esparron de Pallières (83) 50 Kms - 1 Heure Niveau M (8 Kms) Tps : 4H00 - Dl� : 350m - Dpt : 8H30 Niveau BM (11,5 Kms) Tps : 5H00 - Dl� : 430m - Dpt : 8H30 <u>Visite commune de la citerne du château de St Martin de Pallières</u> Dominique et Patrice LEVASSEUR Tél : 06 37 67 70 92	26 TBM	LES DEUX CHATEAUX Aulan (26) 63 Kms - 1H10 Tps : 7H00 - Dl� : 1100m - Dpt : 7H30 Ou 8H45 devant le château 21 Kms Odile et Xavier PALIS Tél : 06 38 45 46 94
29 M	DE MONTJUSTIN A VILLEMUS (04) 20 Kms - 20 minutes RANDO RESTAURANT A VILLEMUS Tps : 4H30 - Dl� : 350m - Dpt : 8H45 16 Kms - <u>Menu et prix seront transmis ultérieurement</u> Michelle MATEO Tél : 06 76 11 73 73		

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*