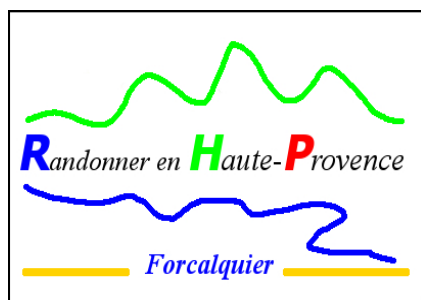


**ASSOCIATION RANDONNER EN HAUTE PROVENCE
FORCALQUIER**



**SORTIES
MARS 2023**

Site Internet : www.randoforcalquier.fr

LES MARDIS RANDONNEES A LA DEMI JOURNEE	
7 M	AUTOUR DE CERESTE Céreste (04) 25 Kms - 25 minutes Tps : 3H00 - Dl� : 200m - Dpt : 13H15 9 Kms <u>Apporter une frontale passage dans tunnel</u> Josiane FIGOUREUX Tél : 06 61 86 93 45 Et Evelyne MALOT
14 M	DE MANE A CHATEAUNEUF (04) Mane 2,5 Kms - 10 Minutes Tps : 3H00 - Dl� : 240m - Dpt : 13H30 7 Kms Betty MORIN Tél : 06 80 89 09 34
21 M	ANCIEN CHEMIN DE BRUNET A VALENSOLE RETOUR PAR CHEMIN DU LAVOIR ET DU BELIER Brunet (04) 30 Kms - 34 minutes <u>Passage � la biscuiterie artisanale FLAUTO</u> Tps : 4H00 - Dl� : 200m - Dpt : 13H00 8,5 Kms René GOUIN Inscription Josiane FIGOUREUX Tél : 06 61 86 93 45

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 confirm e (météo, heure de Rendez-vous... ect).

Sorties r serv es aux membres remplissant les conditions d'adhésion à RHP Renseignements Josiane Tél : 04 92 75 19 51