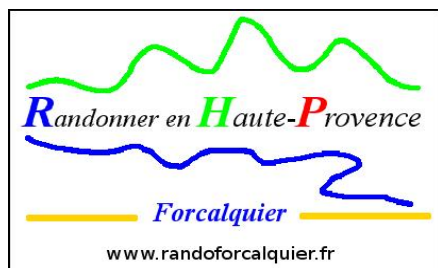


**ASSOCIATION RANDONNER EN HAUTE PROVENCE
FORCALQUIER**



**SORTIES
AVRIL 2023**

Site internet : www.randoforcalquier.fr

Les Mercredis		Les Dimanches	
5 TBM	LE TREBOUX DEPUIS MONTFROC Montfroc (04) 60 Kms - 1 heure Tps : 7H00 - Dl� : 1100m - Dpt : 7H40 15 Kms RDV 8H45 Grand parking Rte Sisteron - Montfroc Louis BOULET Tél : 06 51 38 36 05	2	A DETERMINER
12 BM	COLLINES DE MANOSQUE - LE PARAIS Manosque - 23 Kms - 25 minutes Tps : 3H20 - Dl� : 380 m - Dpt : 8H45 10,5 Kms Visite Maison Jean Giono André CIARAVOLO et Anny SILVE Tél : 06 72 10 50 33	9 BM	COMBES ET FALAISES DE COULOURIERE Pont de Mirabeau (13) 50 Kms - 1 H Tps : 6H00 - Dl� : 450m - Dpt : 8H30 15 Kms Patrice LEVASSEUR - Gérard TABLET - Daniel ABAD Inscription Patrice : 06 37 67 70 92
19 BM	LE SENTIER DU BASTIDON La Palud Sur Verdon (04) 70 Kms - 1H20 Tps : 6H00 - Dl� : 950m - Dpt : 7H30 16 Kms Dominique et Patrice LEVASSEUR Tél : 06 37 67 70 92	16 BM	LES RIVES DU VERDON ET DU COLOSTRE Gréoux Les Bains (04) - 36 Kms - 38mn Tps : 6H00 - Dl� : 400m - Dpt : 8H00 14 Kms René GOUIN Inscription Josiane FIGOUREUX Tél : 06 61 86 93 45
26 M	RANDONNEE PATRIMOINE AUTOUR DE GOULT (84) 56 Kms - 1H00 Visite commentée du conservatoire des terrasses et du village de Goult Tps : 4H00 - Dl� : 250 m - Dpt : 8H30 11 Kms Sabrina DA CONCEICAO et Hervé DEREDEC Tél : 06 82 33 69 31	23 BM	HAMEAU ROUINON ET BERGERIE REBEIE Le Forest - Lacour (04) 75 Kms - 1H10 Tps : 5H00 - Dl� : 800m - Dpt : 7H30 11 Kms Danielle MUSSSET et Patrick CASSOUDESALLE Tél : 06 32 11 98 66
		30 BM	LE VIEIL ESCLANGON ET LE PLI DU VELODROME - CHAPELLE ST JEAN - LAME DE FACIBELLE - ROCHER DE GASSENDI (BOUCLE) Esclangon (04) 65 Kms - 1H30 Tps : 7H30 - Dl� : 900m - Dpt : 7H00 15 Kms Sentier très érodé au niveau lame de facibelle Josiane PEYRON Tél : 06 38 41 73 23 Et Jean Louis BOVIS <u>Merci d'appeler la veille avant 20 H</u>

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... etc...).

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*