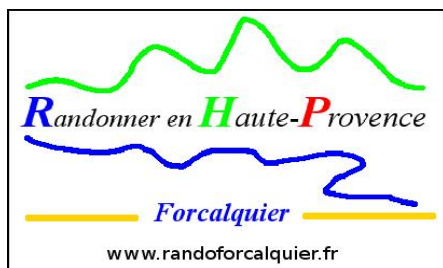


ASSOCIATION RANDONNER EN HAUTE PROVENCE FORCALQUIER



**SORTIES
MAI 2023**

Site internet : www.randoforcalquier.fr

Les Mercredis		Les Dimanches	
3 BM	<p style="text-align: center;">AUTOUR DU CHATEAU D'AULAN Aulan (26) 64 Kms - 1H15 Tps : 5H00 - Dl� : 750m - Dpt : 7H30 Ou 9H00 devant le ch�teau d'Aulan 15Kms Odile et Xavier PALIS T�l : 06 38 45 46 94</p>	7 BM	<p style="text-align: center;">AUTOUR D'ESTOUBLON (BOUCLE) La tour de l'Horloge - Le jardin des papillons- Col Lacroix Passage sur pont N�palais Estoublon (04) 43 Kms - 44 mn Tps : 5H00 - Dl� : 500m - Dpt : 7H45 14 Kms Ren� GOUIN Inscription Josiane FIGOUREUX T�l : 06 61 86 93 45</p>
10 BM	<p style="text-align: center;">LES CADIERES DE BRANDIS ET LA VALLEE DES SIRENES Col des L�ques (04) 87 Kms - 1H30 Tps : 6H00- Dl� : 550m - Dpt : 7H30 12 Kms Jean-Louis BOVIS T�l : 07 88 07 90 42</p>	14 TBM	<p style="text-align: center;">L'AIGUILLETTE Les Achards/ Seyne Les Alpes 86 Kms - 1H30 Tps : 7H00 - Dl� : 1000m - Dpt : 7H30 10 Kms IBP 94 - Pas de difficult� Pierre PONDAVEN T�l : 06 25 64 27 91</p>
17 TBM	<p style="text-align: center;">LES FALAISES D'ISSIOULE La Palud Sur Verdon (04) 74 Kms - 1H20 Tps : 6H00 - Dl� : 850m - Dpt : 7H30 10 Kms 5 ressauts avec les mains Patrice et Dominique LEVASSEUR T�l : 06 37 67 70 92</p>	21 BM	<p style="text-align: center;">LUBERON SUD - LA BASTIDE DU BOIS Peypin d'Aigues (84) 40 Kms - 40 mn Tps : 6H00 - Dl� : 370 m (D+) - Dpt : 8H00 13 Kms Anna GADES T�l : 06 89 10 66 65</p>
24 TBM	<p style="text-align: center;">CRETE DE CE�SE PAR LE PAS DU LOUP Sigoyer (05) Col des Gu�rins 99 Kms - 1H15 Tps : 6H30 - Dl� : 950m - Dpt : 7H45 14 Kms - <u>petit passage escalade s�curis� mais d�conseill� aux personnes sujettes au vertige</u> Nicole et Louis BOULET T�l : 06 51 38 36 05</p>	28 TBM	<p style="text-align: center;">LE BOIS DE LA JULIE Prads/Bl�one (04) 76 Kms - 1H15 Tps : 6H00 - Dl� : 950m - Dpt : 7H30 Maryse LEFEBVRE T�l : 06 75 28 31 08 Et Pierre PONDAVEN</p>
31 BM	<p style="text-align: center;">FORT DE BUOUX ET LA BAUME DE L'EAU Buoux (84) 46 Kms - 1H00 Tps : 5H00 - Dl� : 600m - Dpt : 8H00 14 Kms RDV possible � 9 H aux Seguins Liliane PETIT T�l : 07 79 66 20 58 <u>Appeler la veille avant 20 Heures</u></p>		

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*