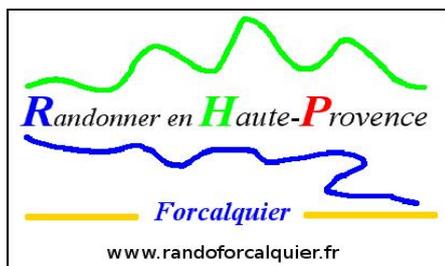


# ASSOCIATION RANDONNER EN HAUTE PROVENCE FORCALQUIER



SORTIES OCTOBRE 2023

Site internet : [www.randoforcalquier.fr](http://www.randoforcalquier.fr)

Les Mercredis		Les Dimanches	
<b>4</b> <b>BM</b>	<b>LE SOMMET DU CHASTELAS (1402m)</b> St Pierre de Beaujeu (04) 69 Kms - 1H10 - <b>Dpt : 7H45</b> Tps : 5H30 - Dl� : 650m - 11 Kms Josiane FIGOUREUX 06 61 86 93 45	<b>1</b> <b>TBM</b>	<b>SEJOUR UBAYE</b> <b>SAMEDI 30/09- DIMANCHE 1/10- LUNDI 2/10</b> Joel CORBON - LEFEBVRE Maryse - PONDAVEN Pierre
<b>11</b> <b>BM</b>	<b>SEJOUR HAUT VERDON</b> <b>MERCREDI 11/10 - JEDU 12/10</b> Jean Louis BOVIS	<b>8</b> <b>BM</b>	<b>LE SENTIER DES BANS</b> Rabou (05) 107 Kms - 1H18 - <b>Dpt : 7H30</b> Tps : 6H00 - Dl� : 795 m - 17,36 Kms Michèle MAZUIR 06 78 53 96 56
<b>18</b> <b>M</b>	<b>SAIGNON PAR LES CLAPAREDES</b> Apt (84) 40 Kms - 50mn - <b>Dpt : 8H00</b> Tps : 5H30 - Dl� : 370m - 11,5 Kms La visite de Saignon est int�gr�e au circuit Sabrina DA CONCEICAO 06 82 33 69 31	<b>15</b>	<b>JOURNEE DES TROIS ASSOCIATIONS</b> <b>A ST MICHEL L'OBSERVATOIRE</b> <b>ORGANISEE PAR AVF</b> <b>VOIR PROGRAMME</b> <b><u>INSCRIPTION AVANT LE 12 OCTOBRE</u></b>
<b>25</b> <b>BM</b>	<b>LE PLI DU VELODROME</b> Esclangon (04) 65 Kms - 1H15 - <b>Dpt : 7H00</b> Tps : 7H30 - Dl� : 900m - 15 Kms Sentier très érodé au niveau lame de facibelle Josiane PEYRON 06 38 41 73 23 <b><u>Merci d'appeler la veille avant 20 H</u></b>	<b>22</b> <b>BM</b>	<b>LE JAS A CHAINETTES</b> L'Hospitalet (04) 23 Kms - 27 mn - <b>Dpt : 8H00</b> Tps : 7H00 - Dl� : 900m - 19 Kms Patrick CASSOUDESALLE 06 32 11 98 66
		<b>29</b>	<b>A DETERMINER</b>

**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... etc...).

Sorties r serv es aux membres remplissant les conditions d'adhésion à  
**Randonner en Haute Provence - Groupe Rando** *Pour tous renseignements tél. Josiane 04 92 75 19 51*