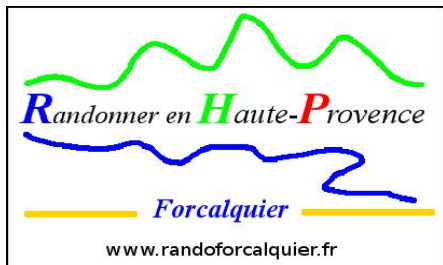


**ASSOCIATION RANDONNER EN HAUTE PROVENCE**

**FORCALQUIER**



**SORTIES  
DECEMBRE 2023**

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

Les Mercredis		Les Dimanches	
6	A DETERMINER	3  <b>BM</b>	<b>HAMEAUX ET CHAPELLES</b> Viens (84) 33 Kms - 40 mn - <b>Dpt : 8H30</b> Tps : 5H00 - Dl� : 480m - 15,5 Kms Brigitte et Patrick PILLON 06 04 43 15 08
13  <b>BM</b>	<b>LA BOUCLE DE ST JACQUES</b> Nibles (04) 55 Kms - 1H00 - <b>Dpt : 8H00</b> Tps : 4H30 - Dl� : 600m - 13,500 Kms Michèle MATEO 06 76 11 73 73	10  <b>M</b>	<b>SAIGNON -ROCSALIERE</b> Apt (84) 42 Kms - 45 mn - <b>Dpt : 8H15</b> Tps : 6H00 - Dl� : 400m - 12 Kms Départ et arriv�e urbain (route) <u><b>Inclus visite guid�e Saignon</b></u> Sabrina DA CONCEICAO et Hervé DEREDEC 06 82 33 69 31
20  <b>BM</b>	<b>MONTAGNE DE GACHE DEPUIS LE COL DE MEZIEN</b> Sisteron (04) 50 Kms - 50 mn <b>Dpt : 8H00</b> Tps : 5H30 - Dl� : 750 m - 13 Kms <u><b>Un passage peut impressionner il faudra mettre les mains un peu plus loin</b></u> Nicole et Louis BOULET 06 51 38 36 05	17	A DETERMINER
27	A DETERMINER	24	
		31	

**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*