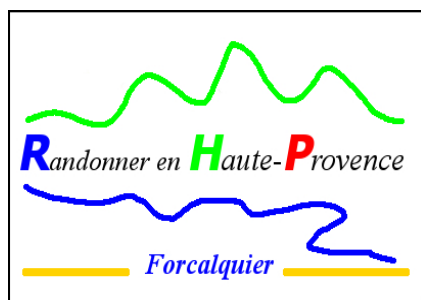


**ASSOCIATION RANDONNER EN HAUTE PROVENCE
FORCALQUIER**



ATTENTION

**A compter du 1^{er} Mars 2024
Le rendez-vous pour le covoiturage se
fera :
Parking des Cordeliers
Forcalquier**

**SORTIES
MARS 2024**

Site Internet : www.randoforcalquier.fr

LES MARDIS RANDONNEES A LA DEMI JOURNEE	
5 M	COLLINES D'ORAISON PAR LA BAUME Oraison (04) 15 Kms - 20mn - Dpt : 13H15 Tps : 3H00 - Dl� : 320m - 9,5 Kms Anny SILVE et André CIARAVOLO 06 72 10 50 33
12 M	GRAND TOUR DU LAC Château Arnoux(04) 31 Kms - 30 mn - Dpt : 13H15 Tps : 3H00 - Dl� : 130m - 10 Kms G�rrd TABLET et Josiane FIGOUREUX 06 61 86 93 45
19 M	LES SARRAGOUANS - LES MARIAUDIS Mane (04) 2 Kms - 10 mn - Dpt : 13H15 Tps : 3H00 - Dl� : 300m - 10 Kms Betty MORIN 06 80 89 09 34

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... ect).

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