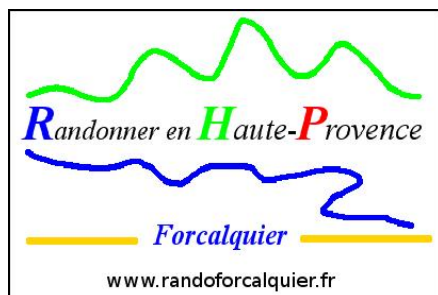


# ASSOCIATION RANDONNER EN HAUTE PROVENCE FORCALQUIER



**SORTIES  
MAI 2024**

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

Les Mercredis		Les Dimanches	
<b>2</b>  <b>M</b>	<b><u>JEUDI 2 MAI</u></b>  <b>RANDO-RESTO AUTOUR DE MONTSALIER</b> Banon – Montsalier 30 Kms – 30 mn – <b>Dpt : 9H00</b> Tps : 3H30 – Dl� : 300m – 12 Kms Michelle MATEO 06 76 11 73 73	<b>5</b>  <b>BM</b>	<b>LES ANTENNES DE MONTE CARLO PLATEAUX DE ROUMOULES ET RIEZ</b> Riez (04) 45 Kms – 55 mn – <b>Dpt : 8H00</b> Tps : 6H00 – Dl� : 300m – 18 Kms René GOUIN Inscription Josiane FIGOUREUX 06 61 86 93 45
<b>8</b>  <b>BM</b>	<b>AUTOUR DE FERRASSIERES</b> Ferrassieres (26) 47 Kms – 55mn – <b>Dpt : 8H00</b> Tps : 7H00 – Dl� : 550m – 20 Kms Patrick CASSOUDESALLE 06 32 11 98 66	<b>12</b>  <b>BM</b>	<b>TETE DE BOURSIER</b> Melve (04) 77 Kms – 1H00 – <b>Dpt : 8H00</b> Tps : 4H30 – Dl� : 600m – 11 Kms – IBP 68 <b><u>Un petit passage délicat (travers sur sol granuleux) et descente raide au retour</u></b> Joël CORBON 06 17 52 81 72 (par SMS) ou 04 92 73 01 54
<b>15</b>  <b>BM</b>	<b>ACQUEDUC DE ROQUEFAVOUR</b> Ventabren (13) 90 Kms – 1H10 – <b>Dpt : 8H00</b> Tps : 4H30 – Dl� : 310m – 15 Kms <b><u>1 descente et mont�e assez raide</u></b> Michèle MAZUIR 06 78 53 96 56	<b>19</b>  <b>A DETERMINER</b>	
<b>22</b>  <b>TBM</b>	<b>SOMMET DE LA GRISONNIERE</b> Le Vernet (04) 80 Kms – 1H30 – <b>Dpt : 7H15</b> Tps : 6H30 – Dl� : 900m – 16 Kms <b><u>Hors sentier raide pour accéder à la crête mais sans difficulté</u></b> Louis Boulet 06 51 38 36 05	<b>26</b>  <b>TBM</b>	<b>LE BLAYEUL PAR BARLES</b> Barles (04) 72 Kms – 1H20 – <b>Dpt : 7H30</b> Tps : 7H00 – Dl� : 1250m – 13 Kms Maryse LEFEBVRE 06 75 28 31 08
<b>29</b>  <b>TBM</b>	<b>LE PLI DU VELODROME</b> Esclangon (04) Vallée du B�s 65 Kms – 1H15 <b>Dpt : 7H30</b> Tps : 7H00 – Dl� : 900m – 15 Kms Josiane PEYRON et Jean-Louis BOVIS 06 38 41 73 23 <b><u>Appeler la veille avant 20 Heures</u></b>		

**PARTICIPATION AU FRAIS : 0.06 euros/km**

**Tps** = durée de la course, sans les arrêts

**Dl ** = dénivelé cumulé

**Dpt** = Départ de Forcalquier

Parking des Cordeliers

**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... ect...)

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*