

AVF FORCALQUIER		RANDONNEES des Mercredis 4ème trimestre 2022 Prévenir l'animateur la veille avant 14h								
Date	Rando	Animateur	L. KM	Déniv	Durée	Dif *	H. Départ	Regroupement	Au départ de	Km voiture
05/10/2022	Autour du lac d'Esparron	Guy G	16	400	5h	**	8h	Pré Combaux	St Julien	40
		06-82-65-20-90								
12/10/2022	Ferrassières	Daniel P	20	900	7h	***	7h30	Banon	Ferrassières	50
		06-77-10-80-60								
19/10/2022	Calanques de Niolon	Daniel P	17	600	6h	***	7h	Pré Combaux	Niolon	117
		06-77-10-80-60								
26/10/2022	Montagne de Bergier	Guy G	17	900	6h	***	7h30	Banon	Séderon	66
		06-82-65-20-90								
02/11/2022	Les Coussons	Daniel P	13	900	6h	****	7h30	Pk covoit les Mées	Entrages	60
		06-77-10-80-60								
09/11/2022	Montagne du Buc	Alain O	18	800	7h	****	7h30	Banon	Montbrun	60
		06-07-25-06-68								
16/11/2022	Rustrel	Patrick C	22	850	6h30	***	7h30	Garde de Dieu	Rustrel	50
		06-18-10-45-88								
23/11/2022	Bergerie du gros chêne	Jean-Pierre C	20	850	6h30	***	8h	Forcalquier	St Etienne Les Orgues	17
		06-22-41-48-04								
30/11/2022	Le Tour du Largue	Gérard L	24	550	7h	**	7h30	Reillanne	Reillanne	16
		06-70-55-29-58								
07/12/2022	PIQUE NIQUE DE NOEL									
14/12/2022	La Colette	Patrick C	15	700	6h	***	8h	Pk covoit les Mées	L'Escale	33
		06-18-10-45-88								
21/12/2022	Basses gorges du Verdon	Guy G	10	400	4h30	**	8h	Pré Combaux	Quinson	60
		06-82-65-20-90								
28/12/2022	RELACHE									
NB : les durées représentent les durées de marche effective à raison de 4 à 5 km/h en plat ou 400 m de dénivelé/h, donc hors repas et arrêts divers. Sauf indication contraire, le départ a toujours lieu au parking « LATOURETTE »										
Les personnes intéressées, non adhérentes à l'AVF, peuvent faire 2 essais gratuitement. Les visiteurs, amis, famille, non résidents dans le pays de Forcalquier, peuvent venir occasionnellement. (participation 3€ par personne, 5€ pour 2 personnes). Dans les 2 cas, la fiche de renseignements doit être impérativement remplie par l'animateur. Dans le cas contraire, la sortie devient une randonnée hors AVF.										
Les randonneurs n'ayant pas accès à l'internet doivent appeler l'animateur la veille au soir au plus tard pour vérifier s'il n'y a pas de modification										