

AVF FORCALQUIER		RANDONNEES des Mercredis 2ème trimestre 2024 Prévenir l'animateur la veille avant 14h								
Date	Rando	Animateur	L. KM	Déniv	Durée	Dif *	H. Départ	Regroupement	Au départ de	Km voiture
03/04/2024	<b>SORTIE ARLES</b>									
10/04/2024	Crêtes de Bluye	Patrick C.	21	800	6h	****	7h30	Forcalquier	St Léger du Ventoux	70
		06-18-10-45-88								
17/04/2024	Gorges de Badarel	Jean-Pierre C.	15	700	6h30	****	7h30	Garde de Dieu	Taillades	70
		06-22-41-48-04								
24/04/2024	Le Pic des Mouches	Guy G.	14	570	6h	***	7h30	Prés combaux	Vauvenargues	70
		06-82-65-20-90								
01/05/2024	Combe de Vaumale + falaise de Lioux	Jean-Pierre C.	22	730	7h30	*****	7h30	Covoit Le Rocher d'Ongle	Lioux	60
		06-22-41-48-04								
08/05/2024	Pic de Bertagne	Alain O.	17	850	7h	****	7h	Prés combaux	Plan d'Aups	130
		06-07-25-06-68								
15/05/2024	Le Blayeul	Jean-Pierre C.	15	1140	7h	****	7h30	Covoit Les Mées	Verdaches	80
		06-22-41-48-04								
22/05/2024	Lac des Monges (par Barles)	Guy G.	18	1100	7h	****	7h30	Covoit Les Mées	Barles	65
		06-82-65-20-90								
29/05/2024	Rando géologique (sur inscription par mail)	Guy + Patrick	8	350	3h30	**	9h	Covoit Les Mées	Esclangon	60
05/06/2024	Le Grand Margès sentier d'Illuire	Patrick C.	17	1030	7h30	*****	7h30	La Brillanne	Aiguines	75
		06-18-10-45-88								
12/06/2024	Le Cucuyon	Gérard L.	18	1150	7h	****	7h30	Covoit Les Mées	Archail	62
		06-70-55-29-58								
19/06/2024	Crêtes de Vaumuse	Patrick C.	16	1050	6h	****	8h	Covoit Les Mées	Pont de la Reine Jeanne	50
		06-18-10-45-88								
26/06/2024	Fleossier	Paul P.	18	1000	7h	****	7h30	Forcalquier	Eourres	70
		06-27-80-93-31								
<b>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 »</b>										
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. 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.										
<b>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</b>										