

AVF FORCALQUIER		RANDONNEES des Mercredis 3ème 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
03/07/2024	Crête de Geruen	Guy G.	15	870	6h	****	7h30	Covoiturage Les Mées	Col de Fontbelle	70
		06-82-65-20-90								
10/07/2024	Cadières de Brandis	Jean-Pierre C.	17	950	7h30	****	7h	Covoiturage Les Mées	Taulane	85
		06-22-41-48-04								
17/07/2024	Lac de l'Estaris	Guy G.	18	900	7h	****	7h	Covoiturage Les Mées	Orcières	135
		06-82-65-20-90								
24/07/2024	L'Estrop en 2 jours	sur inscription (complet)								
31/07/2024	Relâche									
07/08/2024	Montagne d'Aujourd	Paul P.	17	1030	7h	***	7h30	Covoiturage Les Mées	Saix	90
		06-27-80-93-31								
14/08/2024	Lac des Monges (par Barles)	Guy G.	18	1100	7h	****	7h30	Covoiturage Les Mées	Barles	65
		06-82-65-20-90								
21/08/2024	Séjour Valgaudemar	Jean-Pierre C.	sur inscription							
		06-22-41-48-04								
28/08/2024	Relâche									
04/09/2024	Pic Queyrel	Patrick C.	18	900	6h30	***	7h	Covoiturage Les Mées	Chaillol 1600	120
		06-18-10-45-88								
11/09/2024	Gorges de St Pierre	Michelle C.	18	1300	8h	*****	7h	Covoiturage Les Mées	Beauvezet « Le Plan »	105
		07-54-83-23-51								
18/09/2024	Le Grand Margès – Sentier d'Illoire	Patrick C.	17	1030	7h30	*****	7h30	La Brillanne	Aiguines	75
		06-18-10-45-88								
25/09/2024	Le Chalvet	Guy G.	13	730	5h30	***	7h30	La Brillanne	Moriez	85
		06-82-65-20-90								
<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>										