

PROGRAMME NOVEMBRE 2019

Lundi 4	8h30	Rando douce				André MAUREL 04 92 61 04 34
Mardi 5	8h30	Les Chanderettes à partir de Le Caire (04)	900m	5h30	Moyen +	Yvette GOHEE 04 92 61 40 97
Jeudi 7	8h	Vallée du Jabron La grotte de Peyrourets au départ de Valbelle (04) <i>Prévoir une lampe de poche. Sol glissant à l'intérieur de la grotte</i>	800m	5h	Moyen	Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37
Dimanche 10	8h	Gorges de la Nesque départ de MONIEUX (84)	600m		Moyen Cool	Alain DELCLITE 04 92 61 50 61
Lundi 11	8h30	Rando douce toute la journée Sommet du Javanon départ du Lac du Riou	380m	11km		Claude NIER 06 50 75 23 93
Mardi 12	8h	Pierre Baudinard départ Saint Didier en Dévoluy	650m	11km 4h30	Moyen	Philippe CASAGRANDE 06 76 08 90 93
Jeudi 14	8h	Vallon des Chanaux à partir de Lachau	600m	5h	Moyen	Monique LORIOU 04 92 61 54 67
Lundi 18	8h30	Rando douce				André MAUREL 04 92 61 04 34
Mardi 19	7h30	La Toussière départ de La Caire (26)	1000m	5h 12km	Moyen +	Stanislas NOWOCIEN 04 92 62 45 90
Jeudi 21	8h	La Viste départ à Rousset (05)	720m	5h15	Moyen	Daniel ANDRE 06 85 93 09 14
Dimanche 24	8h30	Chapelle Saint Bevons départ Mas du Figuier (en boucle)	650m		Moyen Cool	Alain DELCLITE 04 92 61 50 61
Lundi 25	8h30	Rando douce toute la journée Tour de la Blachere départ la Motte du Caire (04)	548m	13km		Claude NIER 06 50 75 23 93
Mardi 26	9h	Entre Soleilhet et Mison <i>Au pique nique dégustation de beaujolais nouveau offert par Sisteron rando</i>	300m	4h	Facile	Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37
Jeudi 28	8h	Les bergeries de Saumane départ de Saumane (04)	450m	4h	Moyen	Joël BONNEAU 04 92 62 40 04

Heure et lieu de départ : sauf indication autre, rendez-vous sur le parking de la gare SNCF de SISTERON.

Temps de marche : les temps indiqués correspondent à la durée réelle de randonnée, hors pauses. Pour avoir une idée du temps total, de voiture à voiture, ajoutez 1h à 1h30.

Inscription à une randonnée : contactez l'animateur responsable, la veille après 18h00.

Si répondeur, pensez à laisser vos coordonnées.

Les randonnées proposées sont susceptibles de modification en fonction des conditions météorologiques ou de l'indisponibilité d'un animateur.

Le fond de sac : n'oubliez pas de mettre une paire de gants, le bonnet, le coupe-vent et la cape ! Vous pouvez ajouter la couverture de survie.

Renseignements sur SISTERON-Rando. : Gérard KACZMAREK Tél. 04 92 30 90 37

Courriel : sisteron.rando@gmail.com