

DATE	HEURE DE DEPART	RANDONNEE	DENIVELE	DUREE	DIFFICULTE	ANIMATEUR
Lundi 3						
Mardi 4	7h30	Ranc de Miannoux de la Penne, départ de Lus la Croix Haute (26)	720 m	11 km 5 h 30	Moyen	Daniel ANDRE 06 85 93 09 14
Jeudi 6	8h	La pointe d'Eyrolle - la grande Gautière par le col de Sagnes	800m	5h 30 13 km	Moyen	Gérard K 04 92 30 90 37
Lundi 10						
Mardi 11	8h	Le tour du Dromont à partir de St Geniez (04)	500 m	12 Km	Moyen Allure cool	Monique LORIOL 04 92 61 54 67
Jeudi 13	8h	Pic Chauve depuis la Plaine La Roche des Arnauds (05)	900 m	6h 11 km	Moyen +	Stan 04 92 62 45 90
Vendredi 14						
Lundi 17	8h30	La Souriboise Départ Souribe (04)	530 m	15 kms	Progressive Indice 2/5	Claude NIER 06 50 75 23 93
Mardi 18	8h	La crête de Sarcena et le Duffre depuis La Pierre - Le Vissac (05)	950 m	5 h 15 km	Moyen +	Yvette GOHEE 04 92 61 40 97
Jeudi 20	7h30	les crêtes du Luzet , départ col de la Haute Beaume (Creysers)	970 m	7 h	Difficile	Claude GIOIA 04 92 65 14 73
Lundi 24						
Mardi 25	8h	Bramefan par Costelongue au départ de Clamensane (04)	950 m	11 km 6h	Difficile	Daniel ANDRE 06 85 93 09 14
Jeudi 27	8h	Le sommet de l'homme en boucle : Contrás - Combe de la Sappée	700 m	5 h	Moyen +	Joël BONNEAU 04 92 62 40 04
Lundi 31						

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

**10 minutes avant l'heure indiquée sur les programmes.**

Masque + Gel pour covoiturage.

**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 04 92 30 90 37

**Courriel** : [sisteron.rando@gmail.com](mailto:sisteron.rando@gmail.com)

**Pour suivre l'activité de l'association, vous rendre sur le blog** : <http://sisteron-rando.com>