

DATE	HEURE DEPART	RANDONNEE	DENIVELE	DUREE	tobre DIFFICULTE	ANIMATEUR
Jeudi 4	8h30	Les villages d'Espinouse et de Lagremuse du Chaffaut (04)	660 m	5h30 14 Km	Moyen -	Daniel ANDRE 06 85 93 09 14
Lundi 6	8h30	Rando douce			Douce	André MAUREL 04 92 61 04 34
Mardi 7		A définir				Claude GIOIA 04 92 65 14 73
Jeudi 9	8h30	St Martin La Pierre Impie	700 m	5h	Moyen Rythme cool	Monique LORIOU 04 92 61 54 67
Vendredi 10	Repas de fin d'année					Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37
Lundi 13	8h30	Rando douce			Douce	André MAUREL 04 92 61 04 34
Mardi 14	8h30	Trescléoux rocher de Beaumont en A/R,	1050 m	5h	Moyen	André MAUREL 04 92 61 04 34
Jeudi 16	8 h 30	RAQUETTES à ORCIERES MERLETTE Le hameau de Forest des Marches	230 m	2 h15 4,5 km	Facile	Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37
Lundi 20						
Mardi 21						
Jeudi 23						
Lundi 27						
Mardi 38						
Jeudi 30						

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

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