

DATE	HEURE DEPART	RANDONNEE	DENIVELE	DUREE	DIFFICULTE	ANIMATEUR
Jeudi 1	8h	Roche Courbe – Ventavon (05).	660 m	12 km	Moyen	Patrick MARIN 07 52 02 84 04
Lundi 5	8h	Rando douce			Douce	André MAUREL 04 92 61 04 34
Mardi 6	8h	De Norante au village de Poil	900 m	5h 30	Moyen	Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37
	8h 30	De Majastres au village de Poil	400 m	3h	Moyen	Daniel ANDRE 06 85 93 09 14
	8h 30	De la ferme du saule mort au village du Poil	100 m	2h 30	Douce	André MAUREL 04 92 61 04 34
	Retrouvailles des 3 randonnées au village de Poil. Pour les grillades, s'inscrire auprès de Christian ISNARD Tél 04 92 65 22 83 ou 06 38 70 09 53 avant le 3 juin Sur place vous trouverez les viandes (côtelettes, merguez et saucisses) et le vin rouge et rosé. Le reste est à la charge de chaque randonneur (ne pas oublier le pain) La participation financière sera récoltée sur place le jour des grillades Pour les randonnées, s'inscrire la veille (comme d'habitude) auprès de chaque animateur concerné par la rando					
Jeudi 8	7h	Le Mourre Frey (2290 m) à partir de Chavailles (04)	1200 m	13 km 6h 30	Difficile	Yvette GOHEE 04 92 61 40 97
Lundi 12	8h 30	<u>Rando cool à la journée</u> : Cairn 2000 depuis le Jas Neuf, (Piste carrossable depuis Cruis jusqu'au Jas Neuf)	500m	9km	Facile	Patrick JEANDON 04 69 37 41 74
Mardi 13	7h	La Grisonnière et la montagne de l'Ubac du Vernet (04)	1000 m	6h 30 15 km	Difficile	Daniel ANDRE 06 85 93 09 14
Jeudi 15	8h 30	De Neffles au Lac de Pellotier	450 m	13 km	Facile	Ghislaine RENARD 06 09 34 49 67
Lundi 19	8h	Rando douce			Douce	André MAUREL 04 92 61 04 34
Mardi 20	7h	La Crête des Serres à partir d'Allons (04)	700 m	5h 30 16 km	Moyen +	Joël BONNEAU 04 92 62 40 04
Jeudi 22	7h 30	les crêtes de Gérugen en boucle depuis col de fontbelle (Authon)	700 m	16 Km	Moyen +	Patrick MARIN 07 52 02 84 04
Lundi 26						
Mardi 27	7h 30	Pic du Morgon (2324 m) par l'Echelle - Au départ de Savines	1100 m	5h 30	Difficile une échelle sécurisée par câble	Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37
Jeudi 29	7h	Eaux Tortes du Laverq- Méolans Revel	750m	6h 18 km	Moyen +	Frédéric ESCUYER 06 50 15 83 52

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.

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>