

DATE	HEURE DE DEPART	RANDONNEE	DENIVELE	DUREE	DIFFICULTE	ANIMATEUR
Jeudi 2 Départ 8h et Vendredi 3		Traversée du Massif des Monges J1 d'Esparron la Batie à la cabane de Clapouse par le sommet de Costebelle J2 de la cabane de Clapouse à Esparron par les Cimettes et l'Oratoire (a)	1300 m  1300 m	5 h  6 h	Difficile  Difficile	Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37
<i>(a) Nuit à la cabane du Seignas (8 couchages) non gardée. Prévoir duvet ainsi que repas du soir et petit déjeuner du lendemain matin. Eau à proximité de la cabane</i>						
Dimanche 5						
Lundi 6						
Mardi 7	7h 30	Montagne Ceuze au départ de Châtillon le Désert	690 m	16,5 km	Moyenne	Claude GIOIA 04 92 65 14 73
Jeudi 9	7h 30	Sommet de la Toussière depuis La Caire	920 m	10 km 5 h	Moyenne	Stan 04 92 62 45 90
Dimanche 12						
Lundi 13						
Mardi 14						
Jeudi 16		<i>En attente</i>				Claude GIOIA 04 92 65 14 73
Dimanche 19						
Lundi 20						
Mardi 21						
Jeudi 23	7h 30	Montagne de Tessier et montagne de Rochefort à partir de Barillonnette (05)	1000 m	6 h	Difficile	Yvette GOHEE 04 92 61 40 97
Samedi 25 Dimanche 26	Fête de la Randonnée Provence Alpe <i>Voir le programme et les modalités d'inscription sur l'onglet « manifestations à venir » du site de Sisteron Rando</i>					
Lundi 27						
Mardi 28	6h 30	La Tête de Vallon Pierra à partir de Lachaup (Agnières en Dévoluy)	1250 m	8 h 18 km	Difficile	Daniel ANDRE 06 85 93 09 14
Jeudi 30	8h	La montagne de Berges à partir de Sèderon	700 m	6 h 14 km	Moyen Rythme cool	Monique LORIOU 04 92 61 54 67

**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>