

DATE	HEURE DEPART	RANDONNEE	DENIVELE	DUREE	DIFFICULTE	ANIMATEUR
Jeudi 1	7h 30	Col de la Coupa par Réallon	840 m	5h 9 km	Moyen	Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37
Lundi 5	8h	Rando douce			Douce	André MAUREL 04 92 61 04 34
Lundi 5 au Mardi 6	8h	<b>Traversée du massif des Monges</b> 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	1300 m 1200 m	5h 6 h	Difficile Difficile	Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37
<b>Limité à 8 personnes</b> <b>Confort sommaire à la cabane de Clapouse - Non gardée</b>						
Jeudi 8	7h	Boucle au col de la Cine à partir de Draix (04)	1300m	7h 19km	Difficile	Yvette GOHEE 04 92 61 40 97
Lundi 12	8h	Boucle Thèze Sigoyer	323 m	13 km	Facile IBP 2/5*	Claude NIER 06 50 75 23 93
Mardi 13	7h	Mourre de Chanier à partir de Blieux MEP voiture	1050 m	17 km 7h 30	Moyen +	Daniel ANDRE 06 85 93 09 14
Jeudi 15	8h	Tour dans le Jabron au départ de St Vincent	660 m	15 km	Moyen Rythme cool	Ghislaine RENARD 06 09 34 49 67
Lundi 19						
Mardi 20						
Jeudi 22 et Vendredi 23	6h30	Mourre de Simance au départ de Villars Colmar <b>Gîte à Beauvezer 55 €</b> <b>Arrhes à Préciser</b>	1150 m	6h	Difficile	Joël BONNEAU 04 92 62 40 04
		Lac de Lignin	800 m	7h 30 18 km		
Lundi 26						
Mardi 27		A préciser MAREYSES				Claude GIOIA 04 92 65 14 73
Jeudi 29	7h	Col des Aiguilles (2003m) - Chauvet (2062m) à partir du col du Festre	800 m	14 km 6h	Difficile	Yvette GOHEE 04 92 61 40 97

\*info <https://www.ffrandonnee.fr/randonner/securite/cotation-des-randonnees-pedestres>

**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>