

DATE	HEURE DEPART	RANDONNEE	DENIVELE	DUREE	DIFFICULTE	ANIMATEUR
Jeudi 2	8h 30	Les hauts de Sigonce (04).	400 m	5h 14 km	Moyen + un peu de hors sentier	Daniel ANDRE 06 85 93 09 14
Lundi 6	8h 30	Rando douce à la journée, : Pont de la Reine Jeanne / forêt domaniale du Vanson.	385 m	13,5 km	Facile	Patrick JEANDON 04 69 37 41 74
Mardi 7	8h 30	La mère des Fontaines.	500 m	5h 15 km	Facile	Patrick MARIN 07 52 02 84 04
Jeudi 9	8h 30	Chapelle St Joseph à partir de Beaucuse 04 (vallée Thoard)	800 m	15 km 5h	Moyen	Yvette GOHEE 04 92 61 40 97
Lundi 13	8h	Rando douce			Douce	André MAUREL 04 92 61 04 34
Mardi 14	8h 30	Savournon (05) : Boucle du rocher de l'Aigle	700 m	5 h	Moyen	Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37
Jeudi 16	8h 30	Crête des Bruyères au départ de Château-Arnoux	500 m	12,5 km	Facile	Ghislaine RENARD 06 09 34 49 67
Lundi 20	8h 30	Rando douce demi journée : Le plateau de Lagrand (05) par S ^{te} Grique <i>Suivi de la visite culturelle du village de Lagrand</i>	200m	2h 30	Facile	Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37
Mardi 21	8h	Basses gorges du Verdon (Quinson)	400 m	10 km	Facile	Frédéric ESCUYER 06 50 15 83 52
Jeudi 23	7h 30	Montagne de Bouvrèges au départ de Gresse (26)	700 m	6h 30	Moyen +	Joël BONNEAU 04 92 62 40 04
Dimanche 26	Passage à l'heure d'été					
Lundi 27	8h	Rando douce demi journée : Chemin de fer de la Combe (Bayons)	200 m	11 km	Facile	Patrick MARIN 07 52 02 84 04
Mardi 28	8h	Les Chandernettes depuis le village du Caire	770 m	12 km	Moyen +	Patrick JEANDON 04 69 37 41 74
Jeudi 30	8h	Grotte et chapelle de St Michel l'Observatoire	300 m	4h 30	Facile	Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37

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>