

DATE	HEURE DEPART	RANDONNEE	DENIVELE	DUREE	DIFFICULTE	ANIMATEUR
Samedi 2	<b>Forum des associations SISTERON Base de loisirs des MARES</b>					
Lundi 4	8H30	Plateau de LAGRAND (05) par St GRIQUE suivi de la visite culturelle du village Rando douce à la demi journée	200m	2h30	Facile	Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37
Mardi 5	8h	ROCHER St MICHEL depuis ORPIERRE	630 m	12 km	Moyen	Patrick MARIN 07 52 02 84 04
Jeudi 7	7h	Le PIOLIT depuis Col de MOISSIERE	1200 m	15 km	Difficile passages aérien	Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37
Lundi 11	7h30	Rando douce à la demi journée			Douce	André MAUREL 04 92 61 04 34
Mardi 12	8h	La MONTAGNE de BEYNES	900 m 4h30	12 km	Moyen +	Yvette GOHEE 04 92 61 40 97
Jeudi 14	7h30	La MONTAGNE de MARE et le PIED du MULET depuis EOURRES	1000m	15km	Difficile	Patrick JEANDON 04 69 37 41 74
16 et 17	<b>Fête de la randonnée Digne les Bains voir le programme sur le site</b>					
Lundi 18	7h30	Rando douce à la demi journée			Douce	André MAUREL 04 92 61 04 34
Mardi 19	7h	La COUPA depuis ANCELLE (Rouanne Haute)	1050 m 6h30		Difficile hors sentier	Daniel ANDRE 06 85 93 09 14
20 /22	<b>Tour du MONT BEGO MERCANTOUR</b>					
Jeudi 21	7h	PIC du SILHOURAIS depuis Les Orres	1150 m	7h	Difficile	Joël BONNEAU 04 92 62 40 04
Lundi 25						
26/27	<b>Séjour sur la côte varoise et dans le massif des Maures</b>					
Mardi 26	6h30	DORMIOUSE depuis La FRESSINIÈRE	1100 m		Difficile	Christian ISNARD 06 38 70 09 53
Jeudi 28	8h	ROCHE COURBE depuis VENTAVON	600 m	12km	Moyen	Patrick MARIN 07 52 02 84 04

**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](mailto:sisteron.rando@gmail.com)

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