

DATE	HEURE DE DEPART	RANDONNEE	DENIVELE	DUREE	DIFFICULTE	ANIMATEUR
Jeudi 1	8h	Vallée du Jabron : La grotte de Peyrourets <i>Prévoir une lampe de poche</i>	800 m	5h 30	Moyen +	Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37
Lundi 5	8h30	Boucle de la Bruisse départ Izon la Bruisse	550 m	12km	Progressive Indice 2/5	Claude NIER 06 50 75 23 93
Mardi 6	7h30	Lus la Croix Haute (26) : sommet du Pinier, Ranc du Miannoux de la Penne	720 m	5 h 30 11 km	Moyen	Daniel ANDRE 06 85 93 09 14
Jeudi 8	8h	Pic Chauve depuis la Plaine	900 m	6h 11 km	Moyen	Stanislas NOWOCIEN 04 92 62 45 90
Lundi 12	8h	Rando douce				André MAUREL 04 92 61 04 34
Mardi 13	8h30	La Colle - Col de Fontvielle à partir de Montfroc (26)	800 m	5 h	Moyen +	Yvette GOHEE 04 92 61 40 97
Jeudi 15	7h30	les crêtes du Luzet , départ col de la Haute Beaume (Creyers)	971 m	7 h	Moyen +	Claude GIOIA 04 92 65 14 73
Lundi 19	8h30	Tavaron Boucle départ Sourribes	530 m	14 km	Progressive Indice 2/5	Claude NIER 06 50 75 23 93
Mardi 20	8h	Aire de Saint Robert, pas de Jean Richaud, pas de la croix, jas des Bailles	750 m	14 km 5h 30		André MAUREL 04 92 61 04 34
Jeudi 22	8h	Sur les hauteurs de Pelleautier (05) et Manteyer	500 m	5 h 17 km	Moyen	Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37
Lundi 26	8h	Rando douce				André MAUREL 04 92 61 04 34
Mardi 27	8h	Le sommet de l'Homme en boucle : Contrás - Combe de la Sappée	700 m	5 h	Moyen +	Joël BONNEAU 04 92 62 40 04
Jeudi 29	8h	La crête de Sarcena et le Duffre à partir de La Piarre - Le Vissac (05)	950 m	5 h 15 km	Moyen +	Yvette GOHEE 04 92 61 40 97
Vendredi 30	8h	La Bastide Blanche départ L'Escale.	656 m	13 km	Progressive Indice 3/5	Claude NIER 06 50 75 23 93

**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>