

DATE	HEURE DEPART	RANDONNEE	DENIVELE	DUREE	DIFFICULTE	ANIMATEUR
Lundi 4	8 h	Rando douce			Douce	André MAUREL 04 92 61 04 34
Mardi 5	8h 30	La crête de St Cyr à partir d'Antonaves	750 m	11 km 5h	Moyen	Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37
Jeudi 7	8h 30	Le Rancurel à partir de St Martin - Noyers (04) <i>(une partie hors sentier)</i>	950m	5h 11 km	Moyen +	Yvette GOHEE 04 92 61 40 97
Dimanche 10	<i>ELECTIONS PRESIDENTIELLES</i>					
Lundi 11	8 h	Rando douce			Douce	André MAUREL 04 92 61 04 34
Mardi 12	7h 30	Le Bois du Puy Cervier / ND du Laus au départ de Valsesres	900 m	7 h 17 km	Moyen +	Claude GIOIA 04 92 65 14 73
Jeudi 14	8 h	Les 4 cols à partir de La Pierre (Le Château) - 05	560 m	5 h 11,5km	Moyen	Daniel ANDRE 06 85 93 09 14
Lundi 18						
Mardi 19	8 h	La Crête de l'âne (Alt. 1615 m) par Ribiers et l'abri forestier du Couais	1000 m	6 h 14,5 km	Moyen +	Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37
Jeudi 21	8 h	La petite Cloche de Barles au Départ d'Ainal	950 m	15 km	Moyen +	Joël BONNEAU 04 92 62 40 04
Dimanche 24	<i>ELECTIONS PRESIDENTIELLES</i>					
Lundi 25						
Mardi 26	8 h	Plateau de Ganagobie au départ de Peyruis	550 m	17 km	Moyen	Ghislaine RENARD 06 09 34 49 67
Jeudi 28	7h 30	Les Monges par Authon	1100 m	7h 17 km	Moyen +	Frédéric ESCUYER 06 50 15 83 52

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>