

PROGRAMME Septembre 2020

DATE	HEURE DE DEPART	RANDONNEE	DENIVELE	DUREE	DIFFICULTE	ANIMATEUR
Mardi 1er	8h30	Ballons Sainte-Colombe (05).	700m	6h	Moyen cool	Monique LORIOLO 04 92 61 54 67
	6h	Le Pas de l'Olan au départ de la Chapelle en Valgaudemar (05).	1600m	8h	Très difficile	Claude GIOIA 04 92 65 14 73
Jeudi 3		?				
Dimanche 6	7h30	Du col du Festre au dessus du col de l'Aiguille (Serre Long) en AR.	750m	7h	Rythme cool	Alain DELCLITE 04 92 61 50 61
Lundi 7	7h				Douce	André MAUREL 04 92 61 04 34
Mardi 8	7h	Lange, col de Saint-Vincent, le Trébout, col de la Roche, le Grépon. (04).	1000m	6h 15km	Moyen +	André MAUREL 04 92 61 04 34
Jeudi 10	7h	Le Méale de Saint-Sauveur (Alt 2426m) au départ des Orres (05).	1100m	6h	Difficile	Yvette GOHEE 04 92 61 40 97
Dimanche 13	7h30	Le Morgon à partir du parking du Grand Clot en AR. Pas de retour par la crête.	750m	6h30	Rythme cool	Alain DELCLITE 04 92 61 50 61
Lundi 14	8h	Boucle de la Bruisse. Départ Izon la Bruisse (26). <i>Repas dans le sac</i>	550m	13km	Progressive Effort 2 sur 5 Technique 2 sur 5 Risque 1 sur 5 En Effort soit 18km	Claude NIER 06 50 75 23 93
Mardi 15	8h	Le Mont Sérieux par Venterol (05).	600m	6h	Moyen	Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37
Jeudi 17	8h30	Hysope, Saint-Genis (05).	450m	5h	Facile cool	Monique LORIOLO 04 92 61 54 67
	6h30	Pic des Têtes à partir du col de Maure (04).	1200m	6h30	Difficile	Daniel ANDRE 06 85 93 09 14
Dimanche 20	7h30	L'Oratoire à partir de la bergerie du Gué de la Pinée.	750m	6h30	Rythme cool	Alain DELCLITE 04 92 61 50 61
Lundi 21	8h	Boucle de la Roche Miliée. Départ de Lachau (26). <i>Repas dans le sac</i>	550m	14km	Progressive Effort 2 sur 5 Technique 2 sur 5 Risque 1 sur 5 En Effort soit 20km	Claude NIER 06 50 75 23 93
Mardi 22	7h30	La Longeagne à partir de la Faurie (05).	870m	6h	Moyen	Stanislas NOWOCIEN 04 92 62 45 90
		<i>Du 22 au 24 septembre, stage de balisage à Saint Vincent sur Jabron (04)</i>				
		<i>Du jeudi 24 au vendredi 25, Séjour dans le Courradour</i>				<i>Joël BONNEAU 04 92 62 40 04</i>
Dimanche 27	8h	Boucle de St Jacques. Départ de Nibles (04).	500m	14km	Progressive Effort 2 sur 5 Technique 2 sur 5	Claude NIER 06 50 75 23 93

		<i>Repas dans le sac</i>			Risque 1 sur 5 En Effort soit 18km	
Lundi 28	7h				Douce	André MAUREL 04 92 61 04 34
Mardi 29		?				

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

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