

**PROGRAMME avril 2020**

DATE	HEURE DE DEPART	RANDONNEE	DENIVELE	DUREE	DIFFICULTE	ANIMATEUR
jeudi 2	7h30	Crêtes de Tarsimoure, Saint Dizier en Diois (26).	800m	6h30 17km	Moyen	Claude GIOIA 04 92 65 14 73
Dimanche 5	8h30	Sous la crête de l'Ane, au départ de St Martin (04).	700m	14km	Rythme cool	Alain DELCLITE 04 92 61 50 61
Lundi 6	8h45	Les versants du Céans. Départ des Bègues (05). <i>Avec repas dans le sac</i>	470m	12km	Progressive	Claude NIER 06 50 75 23 93
Mardi 7	8h30	Charajaille depuis Glaise (05).	650m	4h30 10km	Moyen	Stanislas NOWOCIEN 04 92 62 45 90
Jeudi 9	8h	La Viste de Rousset, au départ de Rousset (05).	720m	5h30	Moyen +	Daniel ANDRE 06 85 93 09 14
Mardi 14	7h	Vallée de l'Encrême, au départ de Céreste (04).	500m	8h 21km	Moyen +	Philippe CASAGRANDE 06 76 08 90 93
Jeudi 16	8h	Saint Michel l'Observatoire, le Moulin et la chapelle saint Jean (04).	400m	5h 17km	Facile	Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37
Dimanche 19	8h	Le Pas du Long rochas à partir du Couvent (Noyers-sur-Jabron 04).	700m	13km	Rythme cool	Alain DELCLITE 04 92 61 50 61
Lundi 20	8h45	Ste Colombe la Magnifique. Départ des Bègues (05). <i>Avec repas dans le sac</i>	470m	11km	Progressive	Claude NIER 06 50 75 23 93
Mardi 21	8h	Le Contrás depuis la station de Lure (04).	700m	6h	Difficile	Monique LORIOL 04 92 61 54 67
Jeudi 23	8h30	Malaup, Chandrettes à partir du Caire (04).	950m	6h	Moyen +	Yvette GOHEE 04 92 61 40 97
Samedi 25 Dimanche 26		<i>Fête de la randonnée à Forcalquier. Voir programme sur le site</i>				
Lundi 27	8h45	Tour de la Blachère. Départ de la Motte du Caire (04). <i>Avec repas dans le sac</i>	550m	13km	Progressive	Claude NIER 06 50 75 23 93
Mardi 28	8h	Montagne de Beynes au départ de Beynes (04).	1100m	17km	Moyen +	Joël BONNEAU 04 92 62 40 04
Jeudi 30	8h	Sur les hauteurs de Pelleautier et de Manteyer. Départ de la Fressinouse (05)	650m	5h 17km	Moyen	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.**

**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>