

**PROGRAMME janvier 2020**

DATE	HEURE DE DEPART	RANDONNEE	DENIVELE	DUREE	DIFFICULTE	ANIMATEUR
Mardi 7	8h 30	Raquettes La Joue du Loup Le collet de Tât et les Etroits au départ des Rioupes ..... Raquettes douces	500m	3h 8km	Moyen	Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37  Claude NIER 06 50 75 23 93
Jeudi 9	9h	La tête des Quarante, Côte Belle au départ d'Esparron (05)	580m	4h	Moyen	Daniel ANDRE 06 85 93 09 14
Mardi 14	8h30	A partir de Fontienne (04), boucle vers les Mourres  <i>A l'issue de la randonnée à partir de 16h , partage de la galette des rois offerte par Sisteron rando au bistrot du marché, galerie marchande Peipin Boisson à la charge des participants Pour les inscriptions à la galette voir (a)</i>	450m	4h30	Facile	Yvette GOHEE 04 92 61 40 97
Jeudi 16	8h	Raquettes, la ferme d'Arthouse au départ du village d'Orcières (05)	350m	3h15 5km	Moyen	Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37
Dimanche 19	8h30	Vers la Haute Sautée au départ de Pont Bernard				Alain DELCLITE 04 92 61 50 61
Lundi 20	9h	Rando douce à la journée Tour de la Blachère, départ de la Motte du Caire	540m	13km		Claude NIER 06 50 75 23 93
Mardi 21	8h30	Revest des Brousses depuis Saint Michel l'Observatoire	580m	5h30 18km		Stanislas NOWOCIEN 04 92 62 45 90
Jeudi 23	8h	Les trois cols en boucle au départ de Montbrun-les-Bains (26)	550m	18km 5h	Moyen	Philippe CASAGRANDE 06 76 08 90 93
Dimanche 26		Fête de la montagne de Lure <i>Voir le programme et les modalités d'inscription en cliquant sur l'onglet « manifestations à venir » du site de Sisteron rando.</i>				
Mardi 28	8h30	Les Cabanons pointus au départ de Forcalquier	325m	4h30	Facile	Joël BONNEAU 04 92 62 40 04
Jeudi 30	8h30	Raquettes montagne de Lure de la station au pas de la Graille	400m	5h 12 km	Moyen +	Monique LORIOU 04 92 61 54 67

*(a) Si participation à la galette, prière de s'inscrire auprès de Gérard KACZMAREK (04 92 30 90 37) avant le samedi 11 janvier.*

**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 répondant, 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>