

PROGRAMME mars 2020

DATE	HEURE DE DEPART	RANDONNEE	DENIVELE	DUREE	DIFFICULTE	ANIMATEUR
Mardi 3		????				????
Jeudi 5	8h	La clue de la Melle, au départ de Senez (04)	600m	5h30	Facile	Daniel ANDRE 06 85 93 09 14
Dimanche 8	8h45	Tourdeaux, au départ de Peyruis (04)	550m	13 km	Rythme cool	Alain DELCLITE 04 92 61 50 61
Lundi 9	8h45	Au dessus de Serre des Ormes. Départ Serre des Ormes (05). <i>Avec repas dans le sac.</i>	470m	12 km	Progressive	Claude NIER 06 50 75 23 93
Mardi 10	8h30	Pic d'Oise, au départ d'Aiglun (04)	700m	5h 13 km	Moyen	Stanislas NOWOCIEN 04 92 62 45 90
Jeudi 12	8h	Col de la Roche par l'Aven Carlet, au départ de Jonquet (04).	500m	7h 18 km	Moyen +	Philippe CASAGRANDE 06 76 08 90 93
Dimanche 15		<i>1 er tour Elections municipales et communautaires</i>				
Mardi 17	8h	Vallée du Jabron : La grotte de Peyrourets (04). <i>Prévoir une lampe de poche</i>	800m	5h30	Moyen + Montée en pente raide	Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37
Jeudi 19	8h	Le Mont Colombis, au départ de Théus. Retour par les demoiselles coiffées (05).	965m	6h 13,2km	Moyen +	Claude GIOIA 04 92 65 14 73
Dimanche 22	9h30	<i>2ème tour Elections municipales et communautaires</i> Gâche par le sentier des braconniers. Départ du Haut-Mézien, arrivée St Geniez. MEP de voitures (04).	600m	10 km	Rythme cool Petit passage aérien	Alain DELCLITE 04 92 61 50 61
Lundi 23	8h45	Tour des Michons. Départ de Sigottier (05). <i>Avec repas dans le sac</i>	360m	10km	Douce	Claude NIER 06 50 75 23 93
Mardi 24	8h30	Bramefan, Parustre, Chabrier à partir des Hautes-Graves (Clamensane 04)	950m	5h30	Moyen +	Yvette GOHEE 04 92 61 40 97
Jeudi 26	8h	Hameaux abandonnés de la Javie, départ de Chaudol (04).	700m	14 km	Moyen	Joël BONNEAU 04 92 62 40 04
Dimanche 29		<i>Passage à l'heure d'été</i>				
Lundi 30	8h45	Les Balcons du Laragnais. Départ d'Arzeliers (05). <i>Avec repas dans le sac</i>	260m	12km	Douce	Claude NIER 06 50 75 23 93
Mardi 31	8h	Saint Martin jusqu'à Pierre Impie (04).	700m		Moyen	Monique LORIOL 04 92 61 54 67

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>