

DATE	HEURE DE DEPART	RANDONNEE	DENIVELE	DUREE	DIFFICULTE	ANIMATEUR
Lundi 1	8h30	Les gorges du Couzon départ Pont Reine Jeanne	350 m	12 km	Progressive Indice 2/5	Claude NIER 06 50 75 23 93
Mardi 2	8h	St Julien en Beauchêne (05) : col de Guillotier et col du Pendu	550 m	5 h 11 km	Moyen	Daniel ANDRE 06 85 93 09 14
Jeudi 4	8h	Salérans- crête de Chanteduc et jas Girard- Départ de Salérans	800 m	13 km 5 h	Moyen	Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37
Lundi 8	8h	Rando douce				André MAUREL 04 92 61 04 34
Mardi 9	8h30	Volonne - L'Escaie par la crête du Ruth	800 m	15 km 5h 30	Moyen +	Yvette GOHEE 04 92 61 40 97
Jeudi 11	8h	Montagne de Maurel depuis St André les Alpes (la Mure)	800 m	5h	Moyen	Stanislas NOWOCIEN 04 92 62 45 90
Lundi 15	8h30	Boucle du Mt Aurouze départ Anthonaves	420 m	10 km	Progressive Indice 2/5	Claude NIER 06 50 75 23 93
Mardi 16	8h	Boucle sommet du Fléossier , col St Pierre- départ Les Damias à coté d'Hourres	400 m	13,5 km 6h 30	Moyen	Claude GIOIA 04 92 65 14 73
Jeudi 18	8h	Senez (04) : clue de la Melle	600 m	5 h 30	Moyen	Daniel ANDRE 06 85 93 09 14
Lundi 22	8h	Rando douce				André MAUREL 04 92 61 04 34
Mardi 23	8h30	Crête de Chabre Est à partir de Chateauneuf de Chabre - La grange neuve	650 m	12 km 4 h	Moyen	Yvette GOHEE 04 92 61 40 97
Jeudi 25	8h	Boucle Ongles- Lardiers	300 m	14 km	Moyen	Joël BONNEAU 04 92 62 40 04
Samedi 27	Assemblée Générale					
Lundi 29	8h30	Theze Sigoyer départ Theze	360 m	14 km	Progressive Indice 2/5	Claude NIER 06 50 75 23 93
Mardi 30	8h	La Fontaine (Bevons), col de Saint Pensier, champ de Cache	550 m	14 km 5 h		André MAUREL 04 92 61 04 34

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>