

PROGRAMME MARS 2019

DATE	HEURE DE DEPART	RANDONNEE	DENIVELE	DUREE	DIFFICULTE	ANIMATEUR
Dimanche 3	8h45	Vieux CHATEAUNEUF VAL ST DONAT au départ de AUBIGNOSC (04)	450m		Moyen Cool	Alain DELCLITE 04 92 61 50 61
Lundi 4	9h	Rando douce Ancien hameau des Dados <i>Prévoir pique-nique</i>	490m	8,5km		Claude NIER 06 50 75 23 93
Mardi 5	8h	Boucle du Matignon au départ de DIGNE (04)	900m	5h 15km	Moyen +	Philippe CASAGRANDE 06 76 08 90 93
Jeudi 7	8h	Chapelle de Pérusse au départ de Vaunavès THOARD (04)	620m	5h	Facile	Daniel ANDRE 04 92 61 38 95
		<i>Du 11 au 13 séjour raquettes à Saint Véran</i>				
Lundi 11	8h	Rando douce				André MAUREL 04 92 61 04 34
Mardi 12	8h	Barre de Chine au départ Le Forest (04)	660m	5h30 10km	Moyen	Stanislas NOWOCIEN 04 92 62 45 90
Jeudi 14	8h	Bigue du Siron au départ de COURBON (04)	800m	5h	Moyen	Monique LORIOU 04 92 61 54 67
Mardi 19	8h30	Beaudinard au départ de ESPARRON la Batie (04)	600m	13km	Moyen	Michel DUPIRE 04 92 61 45 97
Jeudi 21	8h30	Le Trainon au départ de ST GINIEZ (04)	700m	4h30 12km	Moyen	Yvette GOHEE 04 92 61 40 97
Dimanche 24	9h	Chapelle St Amand Col de la Croix au départ de CLAMENSANE (04)	600m		Facile Cool	Alain DELCLITE 04 92 61 50 61
Mardi 26	8h15	Pas d'Arzeliers Vieil EYGUIANS (05)	750m	5h 13km	Facile	Claude GIOIA 04 92 65 14 73
Mercredi 27		Rando douce				Michel DUPIRE 04 92 61 45 97
Jeudi 28	8h	Tour de la retenue de la Laye au départ de MANE (04)	500m	5h 15km	Facile	Philippe CASAGRANDE 06 76 08 90 93
Dimanche 31		<i>Changement d'heure</i>				

Heure et lieu de départ : sauf indication autre, rendez-vous sur le parking de la gare SNCF de SISTERON.

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 Tél. 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.fr>