

PROGRAMME FEVRIER 2019

| DATE | HEURE DE DEPART | RANDONNEE | DENIVELE | DUREE | DIFFICULTE | ANIMATEUR |
|-------------|-----------------|---|----------|--------------|---------------|---------------------------------------|
| Samedi 2 | 17H | Assemblée générale de SISTERON-RANDO Complexe Daniel MAFFREN Salle Alain Prieur <i>Suivi du pot de l'amitié</i> | | | | |
| Dimanche 3 | 8H30 | LES MEES - MALIJAI par la haute Côte A.R. | 500m | | Moyen Cool | Alain DELCLITE 04 92 61 50 61 |
| Lundi 4 | | Rando douce Tour du lac de Volonne | | 9,5 km 2H | | Claude NIER 06 50 75 23 93 |
| Mardi 5 | 8H | Raquettes : Col de Guizière et brèche de Charance au départ de La Chau Rabou (05) | 550m | 4H30 | Moyen | Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37 |
| Jeudi 7 | 8H30 | Boucle Notre Dame du Laus LA BATIE VIEILLE (05) | 600m | 5H | Moyen | Yvette GOHEE 04 92 61 40 97 |
| Mardi 12 | 8H30 | Vieux Noyer (04) | 450m | 5H | Moyen | Michel DUPIRE 04 92 61 45 97 |
| Mercredi 13 | | Rando douce | | | | Michel DUPIRE 04 92 61 45 97 |
| Jeudi 14 | 8H30 | Les jas du Ponchon ST ETIENNE les ORGUES (04) | 450m | 5H | Facile | Joël BONNEAU 04 92 62 40 04 |
| Dimanche 17 | 8H | De MANE à FORCALQUIER par les Bories | 500m | | Moyen Cool | Alain DELCLITE 04 92 61 50 61 |
| Lundi 18 | 9H | Rando douce Le Hameau de l'Adrech par Ribiers | | | | Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37 |
| Mardi 19 | 8H | Raquettes : vallée de la Roanne ANCELLES (05) | 400m | 10km 5H | Moyen | Philippe CASAGRANDE 06 76 08 90 93 |
| Jeudi 21 | 8H30 | Raquettes : Crête de Vaumuse depuis MELAN (04) | 500m | 5H | Moyen | Monique LORIOL 04 92 61 54 67 |
| Mardi 26 | 8H | Baisse de Serre Gros depuis LA JAVIE (04) | 650m | 14km 5H | Moyen | Stanislas NOWOCIEN 04 92 62 45 90 |
| Mercredi 27 | | Rando douce | | | | Michel DUPIRE 04 92 61 45 97 |
| Jeudi 28 | 8H30 | Le Colombier au départ de LA MOTTE DU CAIRE (04) | 800m | 6H | Moyen | Yvette GOHEE 04 92 61 40 97 |

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