FFRandonnée
SISTERON - RANDO
Les randonneurs du
Pays sisteronais-buëch

Programme 0ctobre 2020

DATE	HEURE DE DEPART	RANDONNEE	DENIVELE	DUREE	DIFFICULTE	ANIMATEUR
Jeudi 1	6h 30	Dormillousse et les lacs Faravel et Palluel à partir de Freissinières (Pont des Oules),- 05	1100 m	6 h	Difficile	Daniel ANDRE 06 85 93 09 14
Vendredi 2	8h	Sentier des Bans à partir de Rebou	750 m		Rythme cool	Alain DELCLITE 04 92 61 50 61
Lundi 5	8h	Tour de la Blachere Depart La Motte du Caire	545 m	13 km	Progressive cotation 2 sur 5	Claude NIER 06 50 75 23 93
Mardi 6	7h 30	Circuit des Gorges de la Méouge à partir du Pont Roman Repas au bord de la Méouge	775 m	5 h 13 Km	Difficile	André MAUREL 04 92 61 04 34
Jeudi 8	7h30	Tête de la Clappe (2021 m) depuis La Roche des Arnauds (05)	1000 m	6 h	Moyen +	Stanislas NOWOCIEN 04 92 62 45 90
Vendredi 9	8h	La Nesque au départ de Merioux	600 m	8 h	Rythme cool	Alain DELCLITE 04 92 61 50 61
Lundi 12	8h	Rando douce			Douce	André MAUREL 04 92 61 04 34
Mardi 13	8 h	St Michel l'Observatoire – Le Moulin de la Chapelle St Jean	400 m	5 h 17 Km	Facile	Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37
Jeudi 15	7h	Le Méale (2426 m) à partir de St Sauveur les Gaillards (05)	1100 m	6 h	Difficile	Yvette GOHEE 04 92 61 40 97
Vendredi 16	8 h	Chapelle St Etienne et Creisset au départ de Chabrières	700 m	6 h	Rythme cool	Alain DELCLITE 04 92 61 50 61
Samedi et Dimanche 17 et 18 -Faites de la randonnée des hautes Terres (La Motte du Caire Turriers) *voir le programme sur le site de l'Association*						
Lundi 19	8 h	Rando douce			Douce	André MAUREL 04 92 61 04 34
Mardi 20	7h 30	La Crête de la Bouisse au Départ de la Montagne (05)	750m	17,4 Km	Moyen	Claude GIOIA 04 92 65 14 73
Jeudi 22	7 h	La montagne de Beynes	1100 m	17 Km 6 h	Moyen +	Joël BONNEAU 04 92 62 40 04
Vendredi 23		A préciser				
Lundi 26	8h	Boucle Croix de la Biousse , Départ Sigoyer	500 m	15 Km	Progressive cotation 2 sur 5	Claude NIER 06 50 75 23 93
Mardi 27	8h 30	Le Pas de Parandier Mep En option La Cascade	500 m	5 h	Moyen	Monique LORIOL 04 92 61 54 67
Jeudi 29	8 h 30	La Crête de Marayse Départ de Ribeyrer (05)	650 m	9,25 km	Difficile (passages aériens)	Claude GIOIA 04 92 65 14 73
Vendredi 30		A préciser				

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