

date	randonnées + commentaires	carte IGN	dénivelé + kms	niveau A B C	index IBP	durée de marche	Circuit ou AR	rdv départ	covoiturage	animateurs
SEPTEMBRE										
dimanche 1er sept.	Rencontre franco italienne via Cervières à la frontière au col Chabaud (2213m)	3536 OT	333 m 7 kms	A	60 n.3	4 h	AR	Decathlon Gap 7h30	210 kms AR	voir fiche technique de la CAF
jeudi 5 septembre	Marche Nordique à Charance	3338 OT	150 m 5 kms	A	28 n.1	2 h	C	parking de Charance 9 h	-	
mardi 10 septembre	refuge Tourrond + cascade Pisse + repas refuge (SMS/mail André = inscription)	3437 OT	420 m 8 kms	A+	56 n.3	4 h	AR	Gap Intermarché 8h	68 kms AR	
mardi 17 septembre	Balade Contée à Veynes, plateau des Eygaux	3338 OT	100 m 4 kms	A	22 n.1	2 h	C	Piscine Gap 13h30	59 kms AR	
jeudi 19 septembre	Cascades de Costeplane (site classé, magnifique) - Le Lauzet Ubaye	3438 ET	280 m 6 kms	A	36 n.2	4 h	C	Piscine Gap 9 h	88 kms AR	
lundi 23 septembre	Balade Contée à Remollon aux 3 lacs	3338 ET	10 m 4 kms	A	11 n.1	2 h	C	Piscine Gap 13h30	36 kms AR	
mercredi 25 septembre	Prapic, Saut du Laire, cabane Basset, vues du Drac sur les 2 rives	3437 ET	635 mC 12 kms	B	80 n.4	5 h	C	Intermarché Gap 8h	76 kms AR	
OCTOBRE										
jeudi 3 octobre	Journée annuelle RANDONNEURS à Molines en Champsaur : matin cabane Peyron Roux + repas gourmet Auberge Gaillard + échanges dans jardin (prix repas 35€ -10€ pris en charge par ANR = 25€, possible venir à 12h sans rando, SMS André pour inscription ,) www.auberge-gaillard.fr	3437 OT	400m 5 kms	A	51 n.3	3 h	C	Gap Intermarché 8h	60 kms AR	
lundi 7 octobre	Marche Nordique Charance	3338 OT	150 m 5 kms	A	28 n.1	2 h	C	parking de Charance 9 h	-	
jeudi 10 octobre	Col du Festre/Col des Aiguilles	3337OT	600m 11 km	B	79 n.4	5h	AR	Rd Pt Sénateur 8h45	66 kms AR	
mercredi 16 octobre	Grand Tour de Faudon, vues sur gapençais, départ Château d'Ancelle	3437 OT	490 mC 11 kms	A+	57 n.3	4h30	C	Gap Intermarché 8h30	36 kms AR	
vendredi 25 octobre	Lettret, étang des Marinons, vues 360°, cailloux/montée, descente difficile	3338 ET	400 m 9 kms	A+	46 n.2	4 h	C	Gap piscine 9h	20 kms AR	
jeudi 31 octobre	Les hameaux de St Crépin - Eyglies	3537 ET	420 mC 11 kms	A	53 n.3	4h30	C	Gap Intermarché 8h30	120 kms AR	

date	randonnées + commentaires	carte IGN	dénivelé + kms	niveau A B C	index IBP	durée de marche	Circuit ou AR	rdv départ	covoiturage	animateurs
NOVEMBRE										
jeudi 7 novembre	La Roche des Arnauds, Les Baux, L'Hermitage, petit Buech	3338 ET	310 mC 9 kms	A	43 n.2	4 h	C	Gap Rond point du Sénateur 8h30	24 kms AR	
jeudi 14 novembre	Rabou/La Chau - Brèche de Charance - col de Guizière, vues sur Gap	3338 ET	400 m 10 kms	A+	59 n.3	4 h	C	Gap Rd Pt Sénateur 8h30	24 kms AR	
jeudi 21 novembre	Rambaud, la Batié Vieille	3338 ET	290 mC 9 kms	A	37 n.2	4 h	C	Gap Intermarché 9h	15 kms AR	
mardi 26 novembre	Marche Nordique à Charance	3338 OT	150 m 5 kms	A	28 n.1	2 h	C	parking de Charance 9 h	-	
DECEMBRE										
mercredi 4 décembre	Serres - "Les voies de nos ancêtres"	3338 OT	210 m 7,5 km	A	31 n.2	3 h 30	C	Gap Rd Pt du Sénateur 9 h	84 kms AR	
mardi 10 décembre	Montgardin, circuit de la forêt	3338 ET	550 m 14 kms	B	59 n.3	5 h	C	Gap Intermarché 9h	28 kms AR	
mardi 17 décembre	Rd Pt, Malcombe, Canal, La Garde	3338 ET	380 m 9 kms	A	43 n.2	4 h	C	Gap Rd Pt du Sénateur 9 h	-	
du 23 au 3/1	arrêt pendant les fêtes de fin d'année et REPRISE en janvier (semaine 6 au 10)									

QUELQUES RAPPELS ET INDICATIONS UTILES

L'association est membre de la Fédération Française de Randonnée Pédestre (n° d'affiliation 4914) ; **chaque adhérent souscrit une licence annuelle** qui lui apporte les meilleures garanties et un niveau de protection en cas d'accident, pour lui et vis-à-vis des tiers (voir fiche licence).

Les renseignements donnés doivent permettre à chacune et chacun de faire son choix en fonction de sa forme physique du moment (durée de marche indiquée, sans pause déjeuner).

Prévoir un équipement adapté : chaussures, vêtements contre la pluie, le vent, le froid ou le chaud, les vivres nécessaires et toujours la gourde d'eau.

Pour chaque sortie, un **rendez-vous** est toujours proposé à **GAP** ; souvent, un deuxième est prévu sur l'itinéraire routier.

GAP : > à l'est, parking Intermarché, ex Géant Casino > à l'ouest, parking piscine de Fontreyne (ou Rond Point du Sénateur en direction de Veynes)

PONT DU FOSSE : après le bureau de poste, venant de Gap, parking sur la droite

LES BARRAQUES : face à l'hôtel de l'Empereur

VEYNES : parking avec bornes électriques en face de la pharmacie centrale

ST BONNET : Mairie

EMBRUN : rond-point des Orres, avant le pont de la Durance (sens Gap-Briançon)

CHORGES : gare SNCF

LARAGNE : parking Véraigne

SISTERON : entrée de la ville

Les niveaux A, B et C sont indicatifs

A = dénivelé jusqu'à 500m, durée jusqu'à 5h

B = dénivelé de 500m à 900m, durée jusqu'à 6h

C = dénivelé supérieur à 900m, durée supérieure à 6h

Ces niveaux peuvent s'adapter en fonction des difficultés de la randonnée. Noter l'index d'effort IBP de la FFR, échelle de 1 à +100 et niveau de 1 à 5 (niv.5 le plus difficile),

Si vous avez un doute sur la difficulté éventuelle, vous pouvez vous renseigner auprès de l'animateur de la randonnée, et afin qu'il connaisse les participants pour sa sortie, il est fortement conseillé de le **prévenir de sa participation**, en priorité par **SMS** ou par message téléphonique.

Lorsqu'il y a la mention **INSCRIPTION**, cela signifie l'obligation de s'inscrire dans les délais indiqués (auprès du responsable de la sortie) pour faciliter l'organisation. Notre activité de plein air est grandement subordonnée aux conditions météorologiques ... en cas d'hésitation, appeler l'animateur de la sortie la veille, après le dernier bulletin météo.

Le coût du covoiturage est partagé entre les passagers y compris le chauffeur du véhicule, en utilisant le kilométrage total indiqué au départ de GAP (colonne "covoiturage") :

base de calcul = carburant : 2€/l; consommation : 8l/100kms; soit 0,16€ par km parcouru; ajouter 0,09€ pour l'usure; Total : 0,25€/km parcouru.