

date	randonnées + commentaires	carte IGN	dénivelé + kms	niveau A B C	durée de marche	Circuit ou AR	rdv départ	covoiturage /voiture	animateurs
SEPTEMBRE									
dimanche 03 septembre	rencontre franco-italienne Queyras, col d'Abries, grand pique-nique	3637 OT	950 m 15 kms	C	6 h	AR	Casino Gap 6 h 30	46 € 183 kms AR	André Dugas
mercredi 06 septembre	Balade contée Savines le lac (forêt des Roures, avec une conteuse)	3438 ET	209 m 5 kms	A	2 h 30	C	Casino Gap 8 h 45	14 € 54 kms AR	André Dugas
mercredi 13 septembre	Marche Nordique à Sigoyer /les Bonnets, au pied de Ceüze dans la forêt	3338 ET	70 m 7.4 kms	A	2 h 30	AR	piscine Gap 8 h 30	7 € 28 kms AR	Cathy Rouffeteau
jeudi 21 septembre	Crévoux, pont du plan, lac du Crachet	3538 ET	570 m 7 kms	B-	5 h	AR	Casino Gap 8 h Chorges 8h20	26€ 104 kms AR	Gilles Flouw
lundi 25 septembre	Balade contée parc de Charance	3338 ET	90 m 4 kms	A	2 h	C	parking parc Charance	-	André Dugas
jeudi 28 septembre	St André de Rosans, Le Serre de Bout (boules de grès)	3239 OT	300 m 7 kms	A	3 h	C	piscine Gap 8 h 30 Veynes 8 h 55	31 € 126 kms AR	Marie-France Damarius
OCTOBRE									
lundi 02 octobre	réunion annuelle ANR Randos (repas)		à confirmer, réservation en cours						André Dugas
mercredi 04 octobre	Réallon Fort, les Gourniers, marmite de géant	3437 ET	350 m 9 kms	A	5 h	C	casino Gap 8 h 30	15 € 62 kms AR	Bernard Philip
vendredi 13 octobre	Chateaufort St Giniez, ravin terre basse, pas de l'échelle	3339 ET	600 m 15 kms	B	5 h 30	C	piscine Gap 8 h	26 € 104 kms AR	Eliane Sotil
vendredi 20 octobre	Devoluy, les Gicons, col de l'Aup, puis au retour La Mère Eglise	3337 OT	400 m 8 kms	A	4 h	AR	piscine Gap 9 h	26 € 104 kms AR	Marie-France Damarius
vendredi 27 octobre	Marche Nordique au parc de Charance	3338 ET	200 m 8 kms	A	2 h 30	C	parking parc Charance	-	Cathy Rouffeteau
mardi 31 octobre	Ceuze par col des Guérins, plateau puis pied falaises, cascade	3338 ET	600 m 12 kms	B	5 h	C	piscine Gap 8 h 30	8 € 32 kms AR	André Dugas
NOVEMBRE									
mercredi 08 novembre	L'adret de Chorges, bergeries et cabanes d'alpage	3438 ET	450 m 7 kms	A	5 h	C	casino Gap 9 h	12 € 48 kms AR	Gilles Flouw
jeudi 16 novembre	Aspres/Buech, col de Seille	3338 ET	400 m 12 kms	A	4 h	C	piscine Gap 9 h Veynes 9 h 25	17 € 68 kms AR	Marie-France Damarius
mardi 21 novembre	Jarjayes, col la sentinelle, les Bournas, la Chanebièrre	3338 ET	400 m 10 kms	A	6 h	C	piscine Gap 9 h	5 € 20 kms AR	Bernard Philip
jeudi 30 novembre	Marche Nordique St Bonnet - plan d'eau	3437 OT	36 m 8 kms	A	2 h	AR	casino Gap 9 h	9 € 36 kms AR	Cathy Rouffeteau

date	randonnées + commentaires	carte IGN	dénivelé + kms	niveau A B C	durée de marche	Circuit ou AR	rdv départ	covoiturage /voiture	animateurs
DECEMBRE									
mercredi 06 décembre	Réunion de programme "Janvier à Avril"						local ANR Gap 9 h		André Dugas
jeudi 07 décembre	St Genis plan d'eau du Riou, porte Sereine	3339 ET	500 m 6 kms	A+	4 h 30	AR	piscine Gap 9 h	22 € 90 kms AR	Marie-France Damarius
jeudi 14 décembre	Rosans, vallée de Baudon, monastère, hermitage	3239 OT	400 m 13 kms	A	5 h 30	C	piscine Gap 8 h 30 Veynes 8 h 55	32 € 130 kms AR	Gilles Flouw
jeudi 21 décembre	Marche Nordique, secteur à déterminer...			A	2 h	AR			Cathy Rouffeteau
vacances de Noël...									

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 pour chaque course doivent permettre à chacune et chacun de faire son choix en fonction de sa forme physique du moment.

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

GAP : > à l'est, parking Décathlon, en retrait de l'entrée du magasin > à l'ouest, parking piscine de Fontreyne

PONT DU FOSSE : après le bureau de poste, venant de Gap

VEYNES : arrêt de bus en face de la pharmacie centrale

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

LARAGNE : parking Véragne

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

ST BONNET : Mairie

CHORGES : gare SNCF

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.

Si vous avez un doute sur la difficulté éventuelle, vous pouvez vous renseigner auprès de l'animateur de la randonnée. Pour que l'animateur 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 covoiturage est le prix par voiture (à diviser suivant le nombre de passagers y compris le chauffeur) **au départ de GAP.**

(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**).

Le Responsable ANR Alpes Provence des randonnées, André DUGAS