

date	randonnées + commentaires	carte IGN	dénivelé + kms	niveau A B C	index IBP	durée de marche	Circuit ou AR	rdv départ	covoiturage	
MAI										
jeudi 02 mai	Tourrond, Jas des pierres : bouquetins ! + repas refuge (s'inscrire c/André)	3437 OT	700 m 10 kms	B	79 n.4	5 h	AR	Gap Casino 8h (= intermarché)	63 kms AR	
mardi 07 mai	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	
mardi 14 mai	La Pinouse, départ d'Ancelle/les Taillas	3437 OT	370 m 8 kms	A	51 n.3	5 h	C	Gap Casino 9h (= intermarché)	40 kms AR	
mardi 21 mai	Marche <u>Nordique</u> colline St Mens Gap, départ parking parc aventure	3338 ET	140 m 3 kms	A	22 n.1	3 h	C	Gap Casino 9h (= intermarché)	7 kms AR	
vendredi 24 mai	Balade Contée à Embrun, avec la MF	3438 ET	10 m 4 kms	A	13 n.1	2 h	C	Gap Casino 8h (= intermarché)	74 kms AR	
jeudi 30 mai	Notre Dame du Bois Vert, RdV station Laye	3437 OT	193 m 8.5 kms	A	35 n.2	4 h	C	Gap Casino 9h (= intermarché)	28 kms AR	
JUIN										
mercredi 05 juin	L'adret de Chorges, bergeries et cabanes d'alpage	3438 ET	450 m 7 kms	A	55 n.3	5 h	C	Gap Casino 9h (= intermarché)	48 kms AR	
mardi 11 juin	Marche Nordique dans le Champsaur avec le club RCV (à confirmer)	3437 OT	150 m 7 kms	A	20 n.1	2 h	C	Gap Casino 8h30 (= intermarché)	départ MN à préciser	
lundi 17 juin	Balade Contée à Charance	3338 ET	120 m 4 kms	A	23 n.1	2 h	C	parking parc Charance 9h	4 kms du centre ville	
jeudi 20 juin	Furmeyer, sentier botanique, départ les Savoyons, près de Veynes	3338 OT	520 m 10 kms	B	60 n.3	4h30	C	Gap Rd Point du Sénateur 8h30	50 kms AR	
dimanche 23 juin	FETE de la Rando à Guillestre	>>> programme à venir via ARBB ou CDRP05							Gap Casino 8h (= intermarché)	112 kms AR
séjour 2 jours dans le Queyras	Séjour QUEYRAS sur 2 jours, inscription avant le 3 MAI auprès d'Alain camping du Gouret à Aiguilles, nuit +pt déj +repas soir = 45€ (à ajuster et confirmer) couchage Yourtes 10p, couette fournie, apporter sac de couchage, serviette, sanitaires dans le camping									
mercredi 26 juin	Valpreveyre, La Montette	3637 OT	400 m 13 kms	A	64 n.3	5h30	C (+AR)	Gap Casino 7h30 (= intermarché)	192 kms AR	
jeudi 27 juin	Le Queyron, Furfande chalets et granges (2300m)	3537 ET	550 m 12 kms	B	98 n.4	5h30	C	Camping Gouret, Villargaudin	yc parcours sur place	

date	randonnées + commentaires	carte IGN	dénivelé + kms	niveau A B C	index IBP	durée de marche	Circuit ou AR	rdv départ	covoiturage
JUILLET									
mardi 02 juillet	Dévoluy, La Cluse, col d'Aune	3337 OT	430 m 11 kms	A	59 n.3	4h30	C	Gap Rd Point du Sénateur 8h30	60 kms AR
vendredi 05 juillet	Marche <u>Nordique</u> plateau de Bayard	3338 ET	100 m 5 kms	A	20 n.1	2 h	C	parking du Golf de Bayard - Gap 9h	direct au Golf
jeudi 11 juillet	St Pierre d'Avez, Les Avens	3339 OT	560 m 9 kms	B	66 n.3	5 h	C	Gap piscine 8h Laragne 8h40	102 kms AR
mardi 16 juillet	Belvédère du Plat de l'Aiguille, près de Crots	3438 ET	350 m 11 kms	A	53 n.3	4h30	C	Gap Casino 8h (= intermarché)	80 kms AR
mardi 23 juillet	lac de l'Eychauda près de Pelvoux	3436 ET	860 m 11 kms	B+	101 n.5	4h30	AR	Gap Casino 7h (= intermarché)	174 kms AR
mardi 30 juillet	Grun St Maurice, arrêt au col Rocher Blanc 2476m (sommets +300m...)	3437 OT	970 m 11 kms	C	107 n.5	5 h 30	AR	Gap Casino 7h30 (= intermarché)	84 kms AR
AOÛT									
vendredi 02 août	Marche <u>Nordique</u> St Bonnet, parking près du Drac, rue du pont haut	3437 OT	100 m 5 kms	A	20 n.1	2 h	AR	Gap Casino 8h30 (= intermarché)	36 kms AR
jeudi 08 août	Lac Roaffan à partir de la Motte en Champsaur	3437 OT	400 m 10 kms	A	52 n.3	4h30	C	Gap Casino 8h30 (= intermarché)	50 kms AR
lundi 12 août	Rando dans secteur Turriers/Bayons avec un accompagnateur montagne très bon sur la flore et la faune (prestation prise en charge par Pdt)	3339 ET	à préciser, parcours à l'étude, plusieurs pauses pour commentaires			4 h	C	Gap piscine 8h	80 kms AR
<i>lundi 19 août</i>	<i>Réunion de programme "Septembre à Décembre"</i>								
mardi 20 août	Refuge & lac Vallonpierre, à 2300m au pied des glaciers du SIRAC	3437 OT	930 m 14 kms	C	105 n.5	6 h	AR	Gap Casino 7h30 (= intermarché)	98 kms AR
jeudi 29 août	Lac Crachet, Crévoux La Chalp	3338 ET	590 m 7 kms	B	80 n.4	5 h	AR	Gap Casino 8h (= intermarché)	112 kms AR
SEPTEMBRE anticipation car planifié avec la Mutualité Française									
lundi 16 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
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

date	randonnées + commentaires	carte IGN	dénivelé + kms	niveau A B C	index IBP	durée de marche	Circuit ou AR	rdv départ	covoiturage
------	---------------------------	-----------	-------------------	-----------------	--------------	--------------------	------------------	------------	-------------

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 Véragne

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 **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.