

## RANDONNEES 4<sup>ème</sup> TRIMESTRE 2009 DU CLUB B A R S (Club Bastidon de la Retraite Sportive)

Date	Destinations	Distance (km)	Heure Départ (*)	Responsables	Lieu de randonnée. Altitude maximum	Carte	Dénivelé	Durée	Niveau
Jeudi 1er Octobre	Lac du Lauzon	65	8h	JP Castex JP Bonnet	Chalet du Gioberney – Le lac du Lauzon – Voile de la Mariée – alt max : 2066 m	3436 ET	420 m	4h	**
Jeudi 15 Octobre	Le Roc D'Allibrandes	50	8h	JP Castex JP Bonnet	Orcières-Merlette, Pierre Rousse Roc d' Allibrandes (2407m), La Muande	3437 ET 3437 OT	560 m	4h	**
Jeudi 5 novembre	Cabane du Pré d'Antoni	25	8h45	JP Castex JP Bonnet	Les Gourniers (Réallon) – Chapelle St Marcellin Cabane Pré d' Antoni alt max 1800	3437 ET	350m	4h	**
Jeudi 19 Novembre	Crête du Lauzet	35	8h45	JP Castex JP Bonnet	Départ des Gendres Cabane Clos Besson Crête du Lauzet alt max 2327 m	3438 ET	800m	6h	**
Jeudi 3 Décembre	Sisteron	60	8h45	JP Castex JP Bonnet	La montagne de la Baume par le trou D'argent	3340 ET	700m	5h	**
Jeudi 17 Décembre	Le Roc de La Lauze	50	8h45	JP Castex JP Bonnet	Départ Le Saix Le roc de Lauze		600m	5h	**
Jeudi 7 Janvier 2010	Eyguians				<b>VIN CHAUD POUR TOUS,</b> organisé par le club RSPG				

(\*)Lieu du rendez-vous de départ en co-voiturage : parking des écoles de La Bâtie-Neuve

Vérifier la confirmation de la rando (fonction notamment des conditions météo) dès le mercredi midi sur les répondeurs du CODERS 05 :

Tél : 04 92 48 51 39 / 06 03 59 56 09 ou sur le site internet : <http://coders05.fr/>

**Durée :** Il s'agit du temps de marche effectif, non compris les arrêts.

**Niveau :** Il tient compte de la longueur de la randonnée, du dénivelé et des difficultés techniques (pente forte, éboulis, crêtes aériennes, passages rocheux ou délicats, petite escalade ).

\* = balade très facile, sur chemin ou sentier balisé, à faible dénivelé et assez courte ( accessible à tous).

\*\* = balade facile, sur sentier balisé ou non, à dénivelé peu important, de longueur moyenne, sans difficultés techniques.

\*\*\* = randonnée de difficulté moyenne, plus longue, à dénivelé plus important, avec quelques courts passages plus techniques mais sans danger particulier.

\*\*\*\* = randonnée assez difficile, longue ou à dénivelé important, avec passages rocheux ou aériens demandant un minimum d'attention.

\*\*\*\*\* = Randonnée difficile, très longue, à fort dénivelé, avec passages délicats et petite escalade.

**RANDONNEES 4ème TRIMESTRE 2009 DE LA RSPV (club de la Retraite Sportive du Pays Veynois)**

Date	Destinations	Distance (km)	Heure Départ (*)	Responsables	Lieu de randonnée .Altitude maximum	Carte	Dénivelé	Durée	Niveau
<b>Dimanche 4 octobre</b>	<b>VEYNES</b>		9h	Alain	<b>Participation à la journée de randonnée .Lieu de Départ SUPER U possibilité de se restaurer sur place à l'arrivée</b>			3h	**
Lundi 5 octobre	Crêtes du Jocu	30	8h 8H30 Col	Alain	Départ du Col de la Croix Haute - 2051m	3237OT	801m	5H	***
Lundi 12 octobre	Col de l'Aup	29	8h	Jean Paul Josiane	Départ de st Didier en Dévoluy- 1680 m	3337OT	650m	5h30	***
Lundi 19 octobre	Le Morgon	64	7h30	Claude	Départ La Fontaine de l'Ours à Boscodon-	3438ET	800m	7H	***
Lundi 26 octobre	Pierre Baudinard	29	8h30	Alain	Départ de St Didier en Dévoluy	3337OT	610m	4h30	***
Lundi 2 Novembre	Pic de l'Aigle et Claret	27	8h30	Alain	Départ de Lus la Croix haute , route de la Jarjatte - 1739m	3237OT	682 m	4h	** *
Lundi 9 novembre	Col de Combes	16	8h30	Marie France	Départ de St Martin ; sur la limite Hautes Alpes, Drôme-1413m	3338OT	630m	4h30	** *
Lundi 16 novembre	Bonnet Rouge	31	8h 30 8h45 Serres	Jean Paul Josiane	Départ col des tourettes , arrivée à l'Epine , prévoir navette -	3239	600m	5H	***
Lundi 23 Novembre	Rocher Courbe	25	8h30	Marie France Monique	Départ de la Maison Forestière de Bon Secours	3338OT	450m	4H30	**
Lundi 30 novembre	Circuit de la chapelle St Cyrice		8h30	Claude	Départ du Moulin , on visitera Orpierre	3239 OT	400m	5h	**
Lundi 7 decembre	Ste Croix	39	9h	Josiane Roselyne	Départ de la Saulce	3338ET	400m	4h 30	**
Lundi 14 decembre	Théus	45	9h	Marie France Roselyne	Les demoiselles coiffées	3438ET	460m	3h	**
Lundi 21 decembre	Tour du Mt Garde	<b>27</b>	9h	Alain	Départ de Trescléoux	3339OT	520m	3h30	**

(\*)Lieu du rendez-vous de départ en co-voiturage : parking vers l'Office du Tourisme La deuxième heure indique l'heure de départ de la rando .

Marie France : 0492586081//Jean Paul et Josiane : 0492580303//Alain : 0492581094//Claude : 0492586455

DATE	Destination	Heure RV	Responsable	Lieu de randonnée / renseignements	Carte	Dénivelé	Durée	Niveau
Mardi 6 octobre	Puy-Sanières	9h	<u>Robert Pierre</u>	RV Cimetière d'Embrun (sur la route de Puy-Sanières P Puy-Sanières) Boucle dans la Forêt du Mt Guillaume	3438 ET	450m	4h30	**
Mardi 13 oct	Arvieux	8h30	<u>Odette A Denis</u>	RV chez Odette Albert Tour de la Dent de Ratier (en partie hors sentier)	3537 ET	500m	4/5 h	****
Mardi 20 oct	Freyssinières	9h	<u>Odette G Raymonde</u>	RV Pont des Traverses (La Roche de Rame) P Pallon Pallon/ Les Violins et retour (boucle)	3437 ET	300m	5h	**
Mardi 10 nov	Guillestre	8h30	<u>Denis Robert</u>	RV Pont de Bramousse P Bramousse Les chalets de Bramousse et le Mélèze remarquable(1950m)	3537 ET	550m	4h	**
Mardi 17 nov	St Crépin	8 h30	<u>Odette G Raymonde</u>	RV et P Aérodrome de St Crépin Les balcons de la Durance (de 900m à 1500m ) Arrivée N94, St Alban. Prévoir ballet de voitures!	3537 ET 3437 ET	600m	6h	****
Mardi 24 nov	St Crépin	9h	<u>Robert Michèle</u>	RV Gare Mont Dauphin P St Crépin Les Demoiselles coiffées du Merdanel (1800m) et (ou) Le sentier des genévriers thurifères	3537 ET	400m ou 700m	4h ou 6h	** ***
Mardi 1 déc	Abriès	9h	<u>Marie-Ange Raymonde</u>	RV Aiguilles (salle polyvalente) P Abriès Abriès/ Le Tirail (boucle) alt max 2050m	3637OT	500 m	4h30	**
Mardi 8 dec	Vallouise ou Freyssinières	9h	<u>Odette G Marie</u>	RV Chez Odette Giraud Vallouise/Ailefroide ou (selon enneigement) Freyssinières: Les Roberts/Col d'Anon/Col des Lauzes	3436 ET 3437 ET	Env 500m	4h30	**
Mardi 15 dec	Château Queyras	9h	<u>Ginette Denis</u>	RV et P Entrée de Château Queyras Le lac de Roue (par le GR)/Souliers/retour à Château Queyras	3537 ET	500m	4/5h	**

**P** Parking; **RV** Rendez-vous

**Contact téléphonique obligatoire:**

*Pour avoir les derniers renseignements (annulation, changement de programme...)*

*Pour prévenir le responsable de votre participation*

**appelez le responsable dont le nom est souligné**

Raymonde Blanc: 04 92 46 72 44 Denis Bellier: 04 92 46 70 75 Robert Albert: 04 92 46 77 50 Odette Giraud : 04 92 23 15 08  
Marie Ange 04 92 46 71 62 Odette Albert 04 92 46 85 57 Ginette Berge 04 92 46 85 45

## RANDONNEES 4<sup>ème</sup> TRIMESTRE 2009 de la R.S.P.G. (club de la Retraite Sportive du Pays Gapençais)

Tel : 06 03 59 56 09—04 92 48 51 39 et site : <http://coders05.fr/> - E-mail : [rspg@laposte.net](mailto:rspg@laposte.net)

Date	Destination	Distance	Heure départ	Responsables	Lieu de randonnée/ Altitude maximum	Carte	Dé nivelé		Niveau
01/10	Rabou	20	7h30	B.Rougnny R.Raina	De Rabou à Chaudun par le col de Chabanottes (1663m)	3337 OT	800m	5h30	***
01/10	Agnièlles		8h30	Marcel-Albert	<i>Le Pré de Selles</i>		540m	4h30	
08/10	La Chapelle -V. (le Gioberney)	45	7h45	J.C.Vacher A.Maurel	Le refuge de Vallompierre (2271m) Ou le col de Vallompierre (2607m)	3437 OT	770m 1100m	5h00 6h30	** ****
08/10	Les Crots	40	8h00	Marcel-JeanPierr e	<i>Les sources de Naton</i>	3438 ET	420m	4h00	
15/10	Prapic	38	7h45	R.Raina B.Rougnny	Le col des Tourettes (2582m)	3437 ET	1052m	6h30	****
15/10	Chaillol 1600	35	8h00	Marcel- Josette	<i>Circuit sous le col de la Pisse</i>	3437 OT	500m	4h30	
22/10	Gap (col de Gleize)	15	7h45	B.Rougnny R.Raina	Le tour de Chaudun par le gîte ONF	3437 OT	900m	6h00	***
22/10	St Sauveur	45	8h00	Marcel-J.C.laude M	<i>Les Orres</i>	3438 ET	350m	4h00	
29/10	Méolans-Revel (les Besses)		7h30	A.Maurel C.Capus	Le circuit du col de Terre Blanche (2271m)	3439 ET	670m	5h30	***
29/10	Col du Festre	30	8h30	Marcel-J.ClaudeV	<i>La cascade de Saute Aure</i>		300m	3h30	
05/11	Orcières (Archinard)	40	7h30	G.Giraud R.Raina	La cabane et le col de Rouanette (2403m)	3437 ET	810m	5h00	***
05/11	Embr	40	8h30	Marcel- J.Claude M	<i>Saint Sauveur</i>	3438 ET	500m	4h00	

	<b>un</b>								
<b>12/11</b>	<b>Réal lon</b> (les Gourniers)		7h30	M.Martin J.P.Castex	Le col de la Gardette (2125m)	3437 ET 3438 ET	650m	5h30	***
<b>12/11</b>	<b>Sigoyer</b>	<b>25</b>	<b>8h30</b>	<b>Marcel- Gérard</b>	<b>Le col de la Beaume- Céusette</b>		<b>450m</b>	<b>4h30</b>	

**Groupe C**



**Durée :** Il s'agit du temps de marche effectif, non compris les arrêts.

**Niveau :** Il tient compte de la longueur de la randonnée, du dénivelé et des difficultés techniques (pente forte, éboulis, crêtes aériennes, passages rocheux ou délicats, petite escalade ).

\* = balade très facile, sur chemin ou sentier balisé, à faible dénivelé et assez courte ( accessible à tous).

\*\* = balade facile, sur sentier balisé ou non, à dénivelé peu important, de longueur moyenne, sans difficultés techniques.

\*\*\* = randonnée de difficulté moyenne, plus longue, à dénivelé plus important, avec quelques courts passages plus techniques mais sans danger particulier.

\*\*\*\* = randonnée assez difficile, longue ou à dénivelé important, avec passages rocheux ou aériens demandant un minimum d'attention.

\*\*\*\*\* = Randonnée difficile, très longue, à fort dénivelé, avec passages délicats et petite escalade.

**RANDONNEES 4<sup>ème</sup> TRIMESTRE 2009 de la R.S.P.G. (club de la Retraite Sportive du Pays Gapençais)**

Tel : 06 03 59 56 09—04 92 48 51 39 et site : <http://coders05.fr/> - E-mail : [rspg@laposte.net](mailto:rspg@laposte.net)

Date	Destination	Distance	Heure départ	Responsables	Lieu de la randonnée/ Altitude maximum	Carte	Dénivelé		Niveau
<b>19/11</b>	<b>Volonne</b>	50	8h00	G.Giraud Josiane R.Raina	Le tour de la Magdeleine	3340 ET	700m	5h00	**
<b>19/11</b>	<b>St Firmin</b>	<b>40</b>	<b>8h30</b>	<b>Marcel- Claude</b>	<b>Le col du Vacher</b>		<b>400m</b>	<b>4h00</b>	
<b>26/11</b>	<b>St Etienne- le- Laus</b>		8h30	J.P.Castex J.Bruguière	La randonnée des deux chapelles	3338 ET	700m	5h00	**
<b>26/11</b>	<b>Les Richards</b>	<b>30</b>	<b>8h45</b>	<b>Marcel-Gérard</b>	<b>La cabane de la Beaume</b>		<b>500m</b>	<b>4h00</b>	
<b>03/12</b>	<b>Faye</b>		8h30	C.Capus B.Rougny	Le Colombier et les crêtes de l'Aup (1413m)	3339 OT	650m	5h00	***
<b>03/12</b>	<b>Faye</b>	<b>25</b>	<b>8h30</b>	<b>Marcel-Josette</b>	<b>Le col du Colombier</b>	<b>3339 OT</b>	<b>350m</b>	<b>4h00</b>	
<b>10/12</b>	<b>La Batie- Neuve</b>	15	8h30	J.P.Castex A.Maurel	Le circuit de Serre l'Eyglier (1593m)	3338 ET 3438 ET	700m	6h00	**

	(Les Borels)								
<b>10/12</b>	<b>La Batie-Neuve</b>	<b>15</b>	<b>8h30</b>	<b>Marcel-J.Claude</b>	<b>Le Serre l'Eyglier</b>		<b>550m</b>	<b>5h00</b>	
<b>17/12</b>	<b>Curbans</b>	25	8h30	J.C.Vacher A.Giraud	Le col de Blaux (1093m)	3338 ET	450m	5h00	**
<b>17/12</b>	<b>Barret-Méouge</b>	<b>50</b>	<b>9h00</b>	<b>Marcel-Gérard</b>	<b>Le col de la Croisette</b>		<b>300m</b>	<b>3h30</b>	
<b>24/12</b>					<b>JOYEUX NOEL</b>				
<b>31/12</b>					<b>BONNE ANNEE 2010</b>				
<b>07/01</b>	<b>Eyguians</b>				<b>VIN CHAUD POUR TOUS</b>				
<b>07/01</b>					<b>IDEM</b>				

Groupe C

**CAR** = réservation préalable obligatoire dès publication de « Entre Nous ».

Départs habituels des groupes A et B : parc de stationnement de la Commanderie à GAP

Départs du groupe C : Parc de stationnement de la Commanderie à GAP