

Amicale des Baliseurs Randonneurs du Gapençais - Programme des randonnées pédestres

1er trimestre 2025

14 av commandant Dumont 05000 Gap RV Parkings:S=Sénateur L= Lafaille D= Décathlon P= Piscine

Jour	Date Heure de départ	Animateur téléphone	Parcours	Kms	C ou A/ R	Temps	Dénivelé	Carte	R V	Observations	Covoiturage
Janvier											
Jeudi	16/01/2025	TESNIERE François 06 07 87 65 64	Tour du lac, chapelle St Jean	14	C	5h30	300	3340 ET	S	Volonne Déjà fait le 8/02/2024	
Jeudi	23/01/2025										
Jeudi	30/01/2025										
Février											
Jeudi	06/02/2025										
Jeudi	13/02/2025 9h	Brigitte LLOPIS 06 64 27 67 56 Josette PARA 06 79 89 06 20	Autour de Lardier	12	C	4h30	300	3338 ET	P	Départ La Saulce	20
Jeudi	20/02/2025										
Jeudi	27/02/2025 9H00	MireilleRIGAUD 06 08 89 93 71 Francesco TRIVERI 06 01 07 54 79	La Colline de Ste Marguerite par le Riotord - GAP	10	C	3H30	350 m	3338ET		Le RV aura lieu directement au Parc Galleron, point de départ de la randonnée	0 Km

Mars

Jour	Date Heure de départ	Animateur téléphone	Parcours	Kms	C ou A/ R	Temps	Dénivelé	Carte	R V	Observations	Covoiturage
Jeudi	05/03/2025	Eliane ROUBAUD 06 11 97 68 98	Les Casses Les Aubins	10	C	4h	420	3338ET	D	Départ de la Bâtie Neuve	1,50€
Jeudi	13/03/2025 8h30	Brigitte LLOPIS 06 64 27 67 56 Josette PARA 06 79 89 06 20	Les balcons de Remollon annulé/météo défavorable	11	C	5h	630	3338ET	P	Départ de Remollon	20
Jeudi	20/03/2025 8h	Joëlle ALPHAND 06 76 27 09 37 (+ François TESNIERE 06 07 87 65 64)	Tavanon Le Seuil (04)	11	C	4h30	550	3339ET	P	Secteur de Bayons (04)	43km 6,50€
Jeudi	27/03/2025 8h	Mireille RIGAUD 06 08 89 93 71 Francesco TRIVERI 06 01 07 54 79	Le Rocher de Beaumont SERRES	12	C	5H00	1000m	3338OT 3239OT	S	Un passage avec main courante Il faudra prévoir une navette en voiture Départ de SERRES Arrivée à TRESCLEOUX	41 Kms

Les chaussures de marche adaptées à la montagne sont indispensables ainsi que le sifflet dans le sac.

Merci de prévenir de votre participation à une randonnée.

Pour les randonnées du dimanche ou lundi, les participants doivent contacter l'animateur la veille entre 17h30 et 19h.

Les participants doivent se conformer aux décisions de l'animateur.

Pour joindre l'ABRG: à la permanence/au local le mercredi de 17h30 à 19h - par téléphone: 06 52 52 77 82 -

par mail abrg.gap@gmail.com

Blog de l'association: abrg05.fr

Important: il est indispensable que chaque participant dispose, à portée de main, des informations identitaires et médicales ci-après, indispensables en cas d'urgence: Nom, Prénom, date de naissance - Nom, Prénom, de la personne à contacter en cas d'urgence – Maladie: si vous êtes atteint d'une maladie - Allergie : de quelle(s) allergie(s) vous souffrez - Traitement : les traitements que vous suivez (potentiellement dernière(s) ordonnance(s)).Hospitalisation : si vous avez été hospitalisé récemment (2 à 3 semaines).