

DATE	HEURE DEPART	RANDONNEE	DENIVELE	DUREE	tobre DIFFICULTE	ANIMATEUR
Lundi 1						
Mardi 2	7h30	Montagne de Dindaret depuis Valdrôme	850 m	5h30 13 km	Moyen +	Stan 04 92 62 45 90
Jeudi 4	8 h	FONTIENNE les Mourres et le moulin de Beauregard	700 m	5 h 17 km	Moyen	Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37
Lundi 8	8 h	Rando douce			Douce	Ghislaine RENARD 06 09 34 49 67
Mardi 9	8h30	Sommet du Corbeau de Melan (04)	500m	5h 12,3 Km	Moyen -	Daniel ANDRE 06 85 93 09 14
Jeudi 11						
Lundi 15	8h30	Rando douce			Douce	André MAUREL 04 92 61 04 34
Mardi 16						
Jeudi 18	8 h	Le Roc Glorille – La crête de l'âne Descente par la Fairotte	970 m	14 km	Moyen +	Claude GIOIA 04 92 65 14 73
Lundi 22						
Mardi 23	9 h	LA MONTAGNE DE CHABRE <i>Au pique nique dégustation de beaujolais nouveau offert par l'association</i>	400 m	3h 30 12 km	Facile	Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37
Jeudi 25	8h30	Le Trainon à partir de St Geniez	600 m	6 h	Moyen Rythme cool	Monique LORIOL 04 92 61 54 67
Lundi 29	8h30	Rando douce			Douce	André MAUREL 04 92 61 04 34
Mardi 30	8h30	La Fontaine pas de l'Essailon Vieux Noyers champ de Cachet,	650 m	6 h	Moyen	André MAUREL 04 92 61 04 34

**Heure et lieu de départ** : sauf indication autre, rendez-vous sur le parking de la gare SNCF de SISTERON

**10 minutes avant l'heure indiquée sur les programmes.**

**Masque + Gel pour covoiturage.**

**Temps de marche** : les temps indiqués correspondent à la durée réelle de randonnée, hors pauses. Pour avoir une idée du temps total, de voiture à voiture, ajoutez 1h à 1h30.

**Inscription à une randonnée** : contactez l'animateur responsable, **la veille après 18h00**. Si répondeur, pensez à laisser vos coordonnées.

Les randonnées proposées sont susceptibles de modification en fonction des conditions météorologiques ou de l'indisponibilité d'un animateur.

**Le fond de sac** : n'oubliez pas de mettre une paire de gants, le bonnet, le coupe-vent et la cape ! Vous pouvez ajouter la couverture de survie.

**Renseignements** sur SISTERON-Rando. : Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37

**Courriel** : [sisteron.rando@gmail.com](mailto:sisteron.rando@gmail.com)

**Pour suivre l'activité de l'association, vous rendre sur le blog** : <http://sisteron-rando.com>