

DATE	HEURE DEPART	RANDONNEE	DENIVELE	DUREE	tobre DIFFICULTE	ANIMATEUR
Lundi 4	8h	Rando douce			Douce	André MAUREL 04 92 61 04 34
Mardi 5	8h	"La corne de Lure" , départ Valbelle, arrivée Aire de St Robert (MEP voitures)	1100m + 770m -	5h	Moyen +	Yvette GOHEE 04 92 61 40 97
Jeudi 7	7h	le Rognon depuis les Amayères	1000m	17 km 7 h	Difficile	Stan 04 92 62 45 90
Samedi 9		Randonnée à la matinée de 9 à 12 h à définir en rapport avec le méchoui			Facile	Ghislaine RENARD 06 09 34 49 67
Samedi 9		MECHOUI à la MAGDELEINE chez Luc, Evelyne, J.Pierre et Nanette - RDV sur place à partir de 12h30 Inscription 12€ impérativement à l'ordre de Sisteron-Rando avant le Mardi 5/10 à faire parvenir à Gérard KACZMAREK - Route de Mison 05300 RIBIERS ou à la boîte aux lettres de la Mairie Attention ! Limité à 30 personnes				Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37
Mardi 12	8 h	LA FREISINOUSSE (05) Sur les hauteurs de Pellautier	300 m	5 h 17 km	Moyen	Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37
Jeudi 14	8 h	Les bergeries de Chapellane Au départ de Saumane	700 m	6 h	Moyen Rythme cool	Monique LORIOLO 04 92 61 54 67
Samedi 16		à travers le bois de l'Ubac (Gigors), départ 08h00 de Turriers salle des sports, temps 4h30, dénivelé 800m, Faîtes des randonnées, inscription obligatoire 6,00€ auprès OIT des Hautes Terres ;				André MAUREL 04 92 61 04 34
Lundi 18	8h	Rando douce			Douce	André MAUREL 04 92 61 04 34
Mardi 19	8h	Sainte Colombe (05)	765 m	16,5 km	Moyen	Claude GIOIA 04 92 65 14 73
Jeudi 21	8 h	Saint Genis Révuaire Jubéo ravin de Saume longue <i>Visite probable chapelle Saint Jaume.</i>	750 m	5 h	Moyen	André MAUREL 04 92 61 04 34
Lundi 25	8 h	Rando douce			Douce	Ghislaine RENARD 06 09 34 49 67
Mardi 26	8 h	Le Tréboux par La Roche Giron	765 m	5 h 10 km	Moyen	Joël BONNEAU 04 92 62 40 04
Jeudi 28	7h45	Le Pic Melette de Rabou (05)	870m	5h30 10,4km	Moyen+ (hors sentier)	Daniel ANDRE 06 85 93 09 14

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

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