

| DATE | HEURE DEPART | RANDONNEE | DENIVELE | DUREE | DIFFICULTE | ANIMATEUR |
|---|-----------------------------------|--|----------|----------------|---------------------------|---------------------------------------|
| lundi 02 | 08h00 | RANDO DOUCE à la journée Boucle de ST Michel l'Observatoire à Lincel A l'issue de la randonnée visite privée du moulin de St Michel et de son mécanisme en action (participation 4 €) | 300 m | 4h30 12 km | Facile | Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37 |
| mardi 03 | 07h00 | La Grisonnière et la montagne de l'Ubac, à partir du Vernet (04) | 1 000 m | 6h30 15km | Difficile | Daniel ANDRE 06 85 93 09 14 |
| jeudi 05 | 07h30 | PIC de COUARD depuis Les DOORBES Un passage aérien | 1 100 m | 16 km | Difficile hors sentier | Frederic ESCUYER 06 50 15 83 52 |
| lundi 09 | 8h00 | Sentier des MOINES Variante rocher de Jardane | 420 m | 3h00 6 km | Moyen | Christian ISNARD 06 38 70 09 53 |
| mardi 10 | 8h00 | La Bigue au départ de Thoard | 800 m | 13 km | Moyen + | Patrick MARIN 07 52 02 84 04 |
| jeudi 12 | 08h30 | La grande AIGUILLE depuis Mélan | 500 m | 12km | Moyen | Ghislaine RENARD 06 09 34 49 67 |
| Du 14 au 16 Octobre Séjour Beaujolais | | | | | | Patrick JEANDON 04 69 37 41 74 |
| Les 14 et 15 Octobre « FAITES des randonnées » à CLAMENSANE voir modalités sur le site | | | | | | |
| lundi 16 | | | | | | |
| mardi 17 | 08h00 | Le MONTDENIER (1750m) à partir de St JURs (04) | 950 m | 5h00 14 km | Moyen + | Yvette GOHEE 04 92 61 40 97 |
| jeudi 19 | 08h30 | Pas de ZEGUES depuis Faye | 620 m | 6h00 12km | Moyen | Claude GIOIA 04 92 65 14 73 |
| lundi 23 | 8h00 | Tour du DROMONT depuis St Geniez Rando douce à la journée | 480 m | 13 km | Facile | Patrick JEANDON 04 69 37 41 74 |
| mardi 24 | 07h30 | Clue de la MELLE depuis Senez Option la croix de la MELLE (en plus 5 km ,1:h30 et D+ 300) | 630 m | 16 km 6 :00 | Moyen Opt Moyen + | Joël BONNEAU 04 92 62 40 04 |
| jeudi 26 | 8h00 | Pic de Saint CYR depuis le pont Roman | 800 m | 15km 6:00 | Moyen | Christian ISNARD 06 38 70 09 53 |
| dim 29 | Passage à l'heure d'hivers | | | | | |
| lundi 30 | 8h00 | Rando douce Rando douce à la ½ journée | | | | André MAUREL 04 92 61 04 34 |
| mardi 31 | | | | | | |

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.

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>