

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>