

**PROGRAMME SEPTEMBRE 2019**

Lundi 2	8h30	Rando douce toute la journée Tour de la Faye Départ Chanousse	530m	10km		Claude NIER 06 50 75 23 93
Mardi 3	??	Lac Lautier par les crêtes Circuit par le refuge des Souffles et Col des Clochettes au départ de Villar-Loubière (05)	1350m	15km 6h30	Difficile	Claude GIOIA 04 92 65 14 73
Jeudi 5	6h30	Pic Gazonné au départ de Aspres -les -Corps (05)	1350m	7h	Difficile	Daniel ANDRE 06 85 93 09 14
<i>Du 5 au 16/9 séjour dans les Hauts de France</i>						
Lundi 9	8h30	Rando douce toute la journée Autour de Lazer Départ Lazer	260m	11km		Claude NIER 06 50 75 23 93
Lundi 9 et Mardi 10	8h	TRAVERSEE DU MASSIF DES MONGES J1 : D'Esparron La Batie à la cabane de Clapouse par le sommet de Costebelle (a)	1300m	6h	Difficile	Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37
		J2 : De la cabane de Clapouse à Esparron par les Cimettes et l'Oratoire	1000m	6h	Difficile	
Jeudi 12	6h30	Col de l'Ardouère au départ de Moline en Champsaur (05)	1100m	7h	Difficile	Philippe CASAGRANDE 06 76 08 90 93
Lundi 16	8h30	Rando douce toute la journée Chateau de la Viere Départ Montjay	430m	10km		Claude NIER 06 50 75 23 93
Mardi 17	7h30	Chanteperdrix au départ de Caléryère (05)	1100m	5h30	Difficile	Stanislas NOWOCIEN 04 92 62 45 90
Jeudi 19	7h	Tête de Garnesier Départ les Chabottes Lus la Croix Haute (05)	1200m	6h30	Difficile	Yvette GOHEE 04 92 61 40 97
Lundi 23	8h30	Rando douce toute la journée Circuit d'Upaix Départ Upaix	200m	8km		Claude NIER 06 50 75 23 93
Mardi 24	7h	Le pays des Aiguiers départ les Longuets St Saturnin les Apt (84)	450m	8h	Moyen	Joël BONNEAU 04 92 62 40 04
Jeudi 26	8h30	A la recherche de l'hysope au départ de Saint Genis (05)	450m	5h	Facile	Monique LORIOL 04 92 61 54 67
Lundi 30	8h30	Rando douce toute la journée Serre d'Aumage Départ Vaucluse Haute	465m	12km		Claude NIER 06 50 75 23 93

*(a) Nuit à la cabane du Seignas très sommaire (8 couchages) et non gardée  
Prévoir un duvet chaud ainsi que le repas du soir et le petit déjeuner du lendemain matin  
Eau à proximité de la cabane*

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

**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 Tél. 04 92 30 90 37

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