

DATE	HEURE DE DEPART	RANDONNEE	DENIVELE	DUREE	DIFFICULTE	ANIMATEUR
Lundi 2	8 h	<i>A préciser</i>				
Mardi 3	8 h	St Laurent du Cros : ancienne voie ferrée Gap- La Mure puis « repas de la chèvre » au restaurant « Le Chamois »:*	250 m	3 h	Facile	Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37
*Repas d'autrefois proposé en automne dans le Champsaur : entrée, Pot au feu de chèvre, fromage, dessert, café et vin compris 26€ par personne – Inscription et chèque à l'ordre de Sisteron -Rando auprès de Gérard KACZMAREK avant le Samedi 31/10						
Jeudi 5	7h 30	Montagne de Maurel depuis la Mure /Argens	800 m	5 h	Moyen	Stanislas NOWOCIEN 04 92 62 45 90
Vendredi 6	7h 30	La barre des Dourbes au départ de la Maison Forestière des Dourbes (04)	750 m		Rythme cool	Alain DELCLITE 04 92 61 50 61
Lundi 9	8h	Rando douce			Douce	André MAUREL 04 92 61 04 34
Mardi 10	8 h	La crête de Sarcena et le Duffre à partir de La Pierre - Le Vissac (05)	950m	5 h	Moyen +	Yvette GOHEE 04 92 61 40 97
Jeudi 12	8 h	Salérans - crête de Chanteduc et jas Girard – Départ de Salérans	800 m	5 h 13 Km	Moyen	Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37
Vendredi 13	8 h	De Chabrières à Entrages (04)	700 m	6 h	Rythme cool	Alain DELCLITE 04 92 61 50 61
Lundi 16	8 h	Ste Colombe La Magnifique, Départ Les Catoyes	470m	11 Km	Progressive cotation 2 sur 5	Claude NIER 06 50 75 23 93
Mardi 17	8h	Vallée du Jabron – Pas du Long Rocher – Noyers/Jabron (04)	750m	6 h 18 Km	Douce	André MAUREL 04 92 61 04 34
Jeudi 19	8 h	Clue de la Melles (04) au départ de Senez	600 m	5 h30 14 Km	Facile	Daniel ANDRE 06 85 93 09 14
Vendredi 20	8 h	Le Suillet à partir d'Orpierre (04)	650 m	5 h	Rythme cool	Alain DELCLITE 04 92 61 50 61
Lundi 23	8h	Rando douce			Douce	André MAUREL 04 92 61 04 34
Mardi 24	9 h	Col de la Crousette et Barret Le Haut <i>Au pique nique : dégustation de Beaujolais nouveau offert par Sisteron Rando</i>	300 m	4 h 13 Km	Facile	Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37
Jeudi 26	8 h	Les hameaux abandonnés de La Javie Départ de Chaudol (04)	700 m	14 km	Moyen	Joël BONNEAU 04 92 62 40 04
Vendredi 27		<i>A préciser</i>				
Lundi 30	8 h	Boucle Theze - Sigoyer,	420 m	14 Km	Douce cotation 2 sur 5	Claude NIER 06 50 75 23 93

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>