

DATE	HEURE DEPART	RANDONNEE	DENIVELE	DUREE	DIFFICULTE	ANIMATEUR
Jeudi 02	9h00	Boucle Sourribes	450 m	12km	Facile IBP 47	Patrick JEANDON 04 69 37 41 74
Lundi 06						
Mardi 07	08h00	De Norante au village du Poil	900 m	5h30	Moyen + IBP 77	Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37
	08h30	De Majastres au village du Poil	400 m	3h00	Moyen IBP 42	Daniel ANDRE 06 85 93 09 14
	08h30	De la ferme du Saule Mort au village du Poil	100 m	2h30	Douce IBP 31	Patrick JEANDON 04 69 37 41 74
	<p>Retrouvailles des 3 randonnées au village de Poil. Pour les grillades, s'inscrire auprès de Christian ISNARD Tél 04 92 65 22 83 ou 06 38 70 09 53 avant le 1 mai Sur place vous trouverez les viandes (côtelettes, merguez et saucisses) et le vin rouge et rosé. Le reste est à la charge de chaque randonneur (ne pas oublier le pain) La participation financière sera récoltée sur place le jour des grillades Pour les randonnées, s'inscrire la veille (comme d'habitude) auprès de chaque animateur concerné par la rando</p>					
Jeudi 09	8h00	Tour de Riable à partir de Montfroc-les Asnières (26) (pivoines possibles)	900 m	5h00 15km	Moyen + IBP 80	Yvette GOHEE 04 92 61 40 97
Lundi 13	08h30	Tour des Michons Départ Sigottier 05 Rando douce à la journée	356 m	11km	Facile IBP 15	Claude NIER 06 50 75 23 93
Mardi 14	07h30	Au pied de La Palle depuis Lachau	700 m	5h30 17km	Moyen IBP 70	Patrick MARIN 07 52 02 84 04
Jeudi 16	08h30	Rando bistrot Pierrerue La Cocotte	200 m	8km	Facile	Ghislaine RENARD 06 09 34 49 67
Lundi 20	08h30	Rando douce Montagne de Chabre depuis Ste Colombe Rando douce à la journée	420 m	8km	Moyen	Christian ISNARD 06 38 70 09 53
Mardi 21	08h00	Pointe d'Aiguille au départ de Ainac (La Robine sur Galabre)	650 m	05h00 12 km	Difficile hors sentier	Daniel ANDRE 06 85 93 09 14
Jeudi 23	07h00	Sommet de la Chanau en boucle Depuis Le Fanget	1 150 m	07h30	Difficile	Joël BONNEAU 04 92 62 40 04
Lundi 27	08h30	Rando douce Tour du lac Saint Apollinaire depuis Réallon Rando douce à la journée	300 m	4h00 9km	Facile	Christian ISNARD 06 38 70 09 53
SEJOUR « LE PLATEAU ARDECHOIS » du 27 mai au 1er juin 2024						
Mardi 28	07h30	Boucle dans les Gorges du Verdon Chalet de la Maline (Frontale obligatoire tunnel 1200 m)	800 m	07h00 16km	Difficile Passages escarpés IBP 89	Frederic ESCUYER 06 50 15 83 52
Jeudi 30	07h30	La montagne des Ruelles Départ la Motte Chalencon (26)	852 m	06h30 16km	Moyen + IBP 77	Claude GIOIA 04 92 65 14 73

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. : Patrick JEANDON 04 69 36 41 74

Courriel : sisteron.rando@gmail.com

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

TABLEAU DE CORRESPONDANCE « IBP » DIFFICULTE

Les difficultés indiquées dans le tableau précédent sont mentionnées pour une préparation physique **moyenne** à adapter en fonction de chacun

	Préparation physique					Difficulté itinéraire
	Très basse	Basse	Moyenne	Haute	Très haute	
ibp	0 - 6	0 - 13	0 - 25	0 - 50	0 - 100	Très facile
ibp	7 - 13	14 - 25	26 - 50	51 - 100	101 - 200	Facile
ibp	14 - 19	26 - 38	51 - 75	101 - 150	201 - 300	Moyenne
ibp	20 - 25	39 - 50	76 - 100	151 - 200	301 - 400	Difficile
ibp	> 25	> 50	> 100	> 200	> 400	Très difficile