

Date	Heure départ	Randonnée	Déniv.	Durée	Difficulté	Animateur	Commentaire
lundi 03							
mardi 04	8h00	Les balcons de la Durance Volonne (04)	720 m	15 km	Moyen + IBP 73	Frederic ESCUYER 06 50 15 83 52	
jeudi 06	8h	Les Dourbes en Boucle, de la maison forestière (04)	647 m	11 km 5h	Moyen IBP 70	Philippe CASAGRANDE 06 76 08 90 93	Vers Digne les Bains
vendredi 07	8h	Rando douce à la journée Revest de Bion (04)	220m	4h00 11,5 km	Facile IBP 37	Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37	
lundi 10	8h	Gorges du Riou col de Revuaire depuis St Genis (05) Rando douce à la journée	450 m	11km	Facile + IBP	Christian ISNARD 06 38 70 09 53	
mardi 11	8h00	Le Chastelas à partir de St Pierre de Beaujeu (04)	600 m	4h30 10,5 km	Moyen IBP 62	Yvette GOHEE 04 92 61 40 97	
jeudi 13	8h00	La Viste, depuis Rousset du Lac (05)	720 m	5h30 13 km	Moyen + IBP	Daniel ANDRE 06 85 93 09 14	
vendredi 14							
lundi 17							
mardi 18	8h00	Serre l'Eyglier depuis La Batie Neuve (05)	680 m	4h30 13 km	Moyen IBP 74	Patrick MARIN 07 52 02 84 04	
jeudi 20		Journée lecture de carte				Daniel ANDRE 06 85 93 09 14	Lieu et heure à pré- ciser Inscription avant le 17 novembre
vendredi 21							
lundi 24	8h00	Rando douce ½ journée	300m	3h00	Douce IBP	André MAUREL 04 92 61 04 34	
mardi 25	9h00	Rando Beaujolais 1/2J Forêt Domaniale des Pénitents, pique-nique tiré du sac, Beaujolais nouveau offert par l'association	300m	5 km	Facile IBP 38	Patrick JEANDON 04 69 37 41 74	
jeudi 27	8h00	Vieux Redortiers-Le Conta- dour (04)	450 m	16 km	Moyen + IBP	Joël BONNEAU 04 92 62 40 04	
vendredi 28							

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 37 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