

Date	Heure départ	Randonnée	Déniv.	Durée	Difficulté	Animateur	Commentaire
jeudi 02	8h00	Sentier des falaises Gorges d'Agnielle (05)	450 m	5h00 10 km	Moyen + IBP 55	Philippe CASAGRANDE 06 76 08 90 93	2 km en falaises équipées
vendredi 03							
samedi 04	Octobre Rose Sisteron						
lundi 06	8h00	Rando douce	Max 300 m	3h00 environ	Douce IBP	André MAUREL 04 92 61 04 34	
mardi 07	8h00	Autour de Vachères (04)	400 m	5h00 16 km	Moyen IBP 61	Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37	Visite du village de Vachères
jeudi 09	7h30	Col de Plein Voir depuis Moustier Ste Marie (04)	900 m	6h00 13 km	Difficile IBP 90	Patrick MARIN 07 52 02 84 04	
vendredi 10	8h00	Le Raton Rosans depuis le col de Fromagere (26)	400 m	3h30	Facile IBP	Christian ISNARD 06 38 70 09 53	Visite du village de Pomerol
lundi 13	8h00	Rando douce	300m	3h00	Douce IBP	André MAUREL 04 92 61 04 34	
mardi 14	7h00	Pic de la Festoule depuis Molines en Champsaur (05)	1000 m	6h00 -- km	Difficile IBP	Daniel ANDRE 06 85 93 09 14	Sentier parfois raide et aérien, hors sentier.
jeudi 16	8h00	La Croix St Jean à partir du hameau Briançon, retour par col de la Sapie (04) (MEP voiture)	800 m	6h00 17 km	Difficile IBP 95	Yvette GOHEE 04 92 61 40 97	
17/10 au 21/10		Séjour Beaujolais - Mâconnais				Patrick JEANDON 04 69 37 41 74	
vendredi 17							
lundi 20							
mardi 21	8h30	Le Pic d'Arambe depuis Serres (05)	700 m	4h00 6 km	Moyen IBP	Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37	Passage raide pierrier en descente
jeudi 23	7h30	Sommet du Blayeul Verdaches (04)	1 100 m	7h 11km	Difficile IBP 114	Frederic ESCUYER 06 50 15 83 52	
vendredi 24							
dimanche 26	Changement d'heure						
lundi 27	8h00	Rando douce à la journée	300m	3h00	Douce IBP	André MAUREL 04 92 61 04 34	Repas probable au restaurant
mardi 28	7h00	Le tour de Moustiers (04)	880 m	17 km	Moyen + IBP	Joël BONNEAU 04 92 62 40 04	
jeudi 30							
vendredi 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. : 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