

DATE	HEURE DEPART	RANDONNEE	DENIVELE	DUREE	DIFFICULTE	ANIMATEUR
lundi 03	08h30	Boucle croix de la Biousse Départ Sigoyer 05 Rando douce à la journée	460 m	16km	Facile IBP 23	Claude NIER 06 50 75 23 93
mardi 04	07h00	Montagne d'Aujourd (Alt. 1834 m) en traversée par le Saix et le lac de Peyssier	1 020 m	06h00 17 km	Difficile Passages rocheux IBP 97	Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37
jeudi 06	08h00	Crete de la Buisse depuis Serres	800 m	7h00 14km	Moyen +	Christian ISNARD 06 38 70 09 53
lundi 10	08h00	Rando Douce ½ journée			Douce	André MAUREL 04 92 61 04 34
mardi 11	8h00	La ferme de Bellon à partir du Brusquet (04)	650 m	4h30 13km	Moyen IBP 57	Yvette GOHEE 04 92 61 40 97
jeudi 13	07h00	La Résinière et le Tourtorel au départ de Maure (Seyne les Alpes)	1 050 m	06h00	Difficile hors sentier	Daniel ANDRE 06 85 93 09 14
lundi 17	08h00	Rando douce à la journée La rando se terminera au restaurant Lieu non encore déterminé.			Douce	André MAUREL 04 92 61 04 34
mardi 18	7h00	Le Blayeul AR depuis Le Villard	1 350 m	08h00	Difficile	Joël BONNEAU 04 92 62 40 04
jeudi 20	08h30	Montagne de Chamouse depuis Izon la Bruisse	600 m	05h00 11km	Moyen	Christian ISNARD 06 38 70 09 53
lundi 24	8h00	Rando Challenge plateau de Ganagobie	230 m	7km	Facile	Ghislaine RENARD 06 09 34 49 67 Patrick MARIN 07 52 02 84 04
	A l'issue de la randonnée, un apéritif sera offert par le Club lors de la remise du trophée (suivi d'un pique-nique tiré du sac)					
mardi 25	8h30	Crête de Montsérieux à Venterol	520 m	11km	Moyen IBP 66	Patrick JEANDON 04 69 37 41 74
SEJOUR « HAUT VERDON » du 26 au 28 juin 2024						
jeudi 27	8h00	Les gorges d'Oppedette et le saut du moine (chaussures montantes fortement conseillées)	250 m	4h00 12km	Moyen Passages accidentés aériens	Patrick MARIN 07 52 02 84 04

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