

Date	Heure départ	Randonnée	Déniv.	Durée	Diffi- culté	Animateur	Commentaire
lundi 02	8h00	Rando Douce demi-journée	200 m max	3h00 max		André MAUREL 04 92 61 04 34	
mardi 03	8h30	Raquettes Croix St Philippe An- celle (05)	500 m	4h00 8 km	Moyen IBP 67	Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37	
jeudi 05	8h00	Tour de la Fayée (Ste Cyrice 05 Orpierre)	730 m	5h00 15 km	Moyen IBP73	Patrick MARIN 07 52 02 84 04	
vendredi 06							
lundi 09	8h00	Rando Douce demi-journée	200 m max	3h00 max		André MAUREL 04 92 61 04 34	
mardi 10	8h00	Rabou Col de Guiziere Raquettes (05)	542 m	6,5 km	Moyen	Frederic ES- CUYER 06 50 15 83 52	
jeudi 12	8h30	Boucle du Puy Maurel par le col de l'Ange et le pas du Lièvre au départ de Nte Dame du Laus (05)	450 m	4h00 8,5 km	Moyen IBP	Daniel ANDRE 06 85 93 09 14	Option possible +200m +2km
vendredi 13	8h00	Circuit des Bournas Jaryayes (05)	420 m	14,5km	Facile + IBP54	Patrick JEANDON 04 69 37 41 74	
lundi 16	8h00	Rando Douce demi-journée	300 m max	3h00 max		André MAUREL 04 92 61 04 34	
mardi 17	9h00	Lieu à déterminer				Ghislaine RE- NARD 06 09 34 49 67	Rando carnaval
jeudi 19	8h30	Hameau de la Montagne de L'Aup Jubeo via Col de Colom- bier, Col de Lazer (05)	750 m	5h 30 12.5km	Diffi- cile Verti- gineux IBP	Elizabeth GREEN 07 72 44 59 63	Superbe passage en crête de marnes
vendredi 20							
lundi 23	9h00	Rando douce à la journée Sour- ribes (04)	350 m	4h00 7 km	Facile IBP 46	Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37	
mardi 24	8h00	Raquettes Vallon d'Ane	400 m	7km	Moyen	Christian ISNARD 06 38 70 09 53	
mardi 24	8h00	Plateau des Claparèdes, depuis Bonnieux (84)	360 m	4h30 10 km	Facile + IBP	Joël BONNEAU 04 92 62 40 04	
jeudi 26	8h30	Circuit entre Peyruis et la Cha- pelle d'Augès depuis Peyruis (04)	650 m	4h30 13 km	Moyen IBP 65	Yvette GOHEE 04 92 61 40 97	
vendredi 27	8h30	Piloubeau par Serre de la croix depuis Laragne (05)	400 m	5h00 9 km	Facile IBP	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 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 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