

Date	Heure départ	Randonnée	Déniv.	Durée	Difficulté	Animateur	Commentaire
lundi 01	8h30	Rando douce 1/2 Journée	300 m	3h00	Douce IBP	André MAUREL 04 92 61 04 34	
mardi 02	8h30	Pas du Long Rocher de Le Couvent (04)	669 m	5h00 12,5 km	Moyen IBP 76	Philippe CASAGRANDE 06 76 08 90 93	
jeudi 04	8h30	Crête de Picouse (Gierre), depuis Turriers (04)	570 m	5h00 9 km	Moyen IBP	Daniel ANDRE 06 85 93 09 14	
vendredi 05							
lundi 08	8h00	Tour du Riabie Lachau (05) Rando cool à la journée	450 m 11km	4h00 -- km	Moyen IBP	Christian ISNARD 06 38 70 09 53	
mardi 09	8h00	le Pin blanc et la roche Amère depuisVolx (04)	510 m	5h30 17 km	Moyen IBP 59	Patrick MARIN 07 52 02 84 04	
jeudi 11	9h00	Boucle entre Chateauneuf val St Donat et la chapelle St Donat (04)	400 m	4h00 12 km	Facile + IBP	Yvette GOHEE 04 92 61 40 97	
vendredi 12							
samedi 13	Repas de fin d'année						
lundi 15	8h30	Rando douce 1/2 Journée	300 m	3h00	Douce IBP	André MAUREL 04 92 61 04 34	
mardi 16	8h30	Boucle de St Jacques depuis Nibles (04)	600 m	4h30 13 km	Moyen IBP 61	Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37	
jeudi 18	8h30	Le Trou du loup par le Cairn depuis Corbières (04)	200m	13 kms	Facile	Ghislaine RENARD 06 09 34 49 67	Rando des Lutins
vendredi 19							
lundi 22							
mardi 23							
jeudi 25							
vendredi 26							
lundi 29							
mardi 30							

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