

Date	Heure départ	Randonnée	Déniv.	Durée	Diffi- culté	Animateur	Commentaire
jeudi 01							
vendredi 02	8h30	Rando Douce demi-journée	300 m max	3h00 max		André MAUREL 04 92 61 04 34	
lundi 05	8h30	Rando douce matinée à Mison (05)	150 m	3h00 9 km	Facile IBP 30	Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37	
mardi 06	8h30	Le clot clavary (le Fein 05 Chorges)	530 m	4h00 12 km	Moyen IBP 59	Patrick MARIN 07 52 02 84 04	
jeudi 08	8h30	Le Quigouret en boucle au départ de Vaunières (St Julien en Beau-chaine 05)	690 m	4h30 8,5 km	Moyen + IBP	Daniel ANDRE 06 85 93 09 14	Passages raides
vendredi 09							
lundi 12	8h30	Rando Douce demi-journée	300 m max	3h00 max		André MAUREL 04 92 61 04 34	
mardi 13	8h30	St Jean et Crête des Amarines à partir de Château-Arnoux Suivie de la Galette des Rois à 16h Salle Alcazar Sisteron (04)	500 m	4h30 13 km	Moyen IBP 57	Yvette GOHEE 04 92 61 40 97	Rendez-vous Siste-ron, parking de l'Alcazar 8h30 ou Château-Arnoux, parking monument aux morts 8h45 avec départ direct pour la rando
jeudi 15	8h30	Raquettes Collet de Tât crête des Beaumes (05)	400 m	3h30 8 km	Facile IBP 55 IBP	Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37	
vendredi 16							
lundi 19	8h30	Rando douce à la journée Valen-sole (04)	150 m	4h30 13,5 km	Facile IBP 40	Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37	
mardi 20	8h00	Col de Darne Raquettes (05)	550m	4h 30 7 km	moyen +	Christian ISNARD 06 38 70 09 53	
jeudi 22	8h30	Orpierre - Le Suillet par les Ascles et Adrech, Tables des Bergers (05)	780m	5h 15 10.5 km	Assez diffi- cile IBP 95	Elizabeth GREEN 07 72 44 59 63	Passages raides
vendredi 23							
samedi 24	Assemblées Générales extraordinaire et ordinaire salle Maffrin à partir de 17h00						
lundi 26	8h30						
mardi 27	8h30	Crête des cavalets - Montagne de Lure Raquettes (04)	500 m	8,5 km	moyen	Frederic ES-CUYER 06 50 15 83 52	
jeudi 29	9h00	Les Balcons du Laragnais par les petits sentiers (05)	450 m	4h30 13.5 km	Moyen + IBP 60	Elizabeth GREEN 07 72 44 59 63	
Vendredi 30	8h30	Les Marinons Tallard (05)	420m	12,5km	Facile + IBP 56	Patrick JEANDON 04 69 37 41 74	

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