

Date	Heure départ	Randonnée	Déniv.	Durée	Difficulté	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 Charges)	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 Sisteron, 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 difficile 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 ESCUYER 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

	Très basse	Basse	Préparation physique Moyenne	Haute	Très haute	Difficulté itinéraire
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