

Date	Heure départ	Randonnée	Déniv.	Durée	Difficulté	Animateur	Commentaire
Lundi 01		Du 01 au 05 Séjour Le Tour des Fiz				Daniel ANDRE 06 85 93 09 14	
Lundi 01							
Mardi 02							
Jeudi 04							
Vendredi 05							
Samedi 06		Forum des Associations à Sisteron					
Lundi 08	7h30	Rando douce ½ journée	Max 300m		Douce IBP	André MAUREL 04 92 61 04 34	
Mardi 09	7h30	La Montagne de Ceüse depuis les Guerins (05)	1010m	8h00 15,5 kl	Difficile IBP 99	Philippe CASAGRANDE 06 76 08 90 93	Passages aériens câblés
Jeudi 11	7h30	Col de Corps depuis La Cluse (05)	900m	6h00 14 km	Moyen + IBP	Daniel ANDRE 06 85 93 09 14	Hors sentier
Vendredi 12							
Vendredi 12		Du 12 au 19 Séjour Massif du Caroux				Yvette GOHEE 04 92 61 40 97	
Lundi 15							
Mardi 16	8h30	Clôt la cime depuis la Bréole (04)	680m	4h30 13 km	Moyen IBP 74	Patrick MARIN 07 52 02 84 04	
Jeudi 18							
Vendredi 19	8h00	Rocher St Michel depuis Orpierre (05)	500m	9km	Moyen IBP 64	Patrick JEANDON 04 69 37 41 74	
Dimanche 21		Du 21 au 28 Séjour Les Abruzzes				André MAUREL 04 92 61 04 34	
Lundi 22							
Mardi 23	7h30	Tour du Duffre depuis la Piarre (05)	1 000 m	18 km 8h	Difficile	Christian ISNARD 06 38 70 09 53	
Jeudi 25	8h00	Les aiguilles de Chabrières depuis Le Lac de St Apollinaire (05)	900 m	10 km 4h30	Difficile Passage délicat IBP 108	Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37	Sortie sur vire exposée
Vendredi 26	8h00	Le grand tour du Molard depuis Sisteron (04)	742 m	17 km	Moyen + IBP 83	Ghislaine RENARD 06 09 34 49 67	RDV à l'Alcazar
Lundi 29							
Mardi 30	7h30	Le Pic Melette (2062 m) depuis Rabou (05)	930 m	5h00 11 km	Difficile IBP 100	Yvette GOHEE 04 92 61 40 97	

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.

marche : les temps indiqués correspondent à la durée réelle de randonnée, hors pauses. Pour avoir une idée du temps total, de voiture à voiture, 1h30.

à une randonnée : contactez l'animateur responsable, **la veille après 18h00**. Si répondeur, pensez à laisser vos coordonnées.

ées proposées sont susceptibles de modification en fonction des conditions météorologiques ou de l'indisponibilité d'un animateur.

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

es 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	
ibp	0 - 6	0 - 13	0 - 25	0 - 50	Très facile
ibp	7 - 13	14 - 25	26 - 50	51 - 100	Facile
ibp	14 - 19	26 - 38	51 - 75	101 - 150	Moyenne
ibp	20 - 25	39 - 50	76 - 100	151 - 200	Difficile
ibp	> 25	> 50	> 100	> 200	Très difficile