

Date	Heure départ	Randonnée	Déniv.	Durée	Difficulté	Animateur	Commentaire
Mardi 01							
Jeudi 03	7h00	Boucle La Barre col des Roux à partir de la Roche des Arnauds (05)	1050 m	5h30 15 km	Difficile IBP108	Yvette GOHEE 04 92 61 40 97	
Vendredi 04							
Lundi 07	7h00	Rando douce ½ journée	max 300m		Douce IBP	André MAUREL 04 92 61 04 34	
Mardi 08	Séjour le vieux Chaillol depuis Les Fermons vallée de Champoléon (05)					Frederic ESCUYER 06 50 15 83 52	
Mercredi 09							
Jeudi 10							
Vendredi 11							
Lundi 14	7h00	Lac du Crachet depuis Crévoux (05)	550 6km	4 H30	Facile + IBP	Christian ISNARD 06 38 70 09 53	
Mardi 15	6h30	Tête de Vallon PIERRA depuis Lachaup, Asnière en Dévoluy (05)	1200m	8h30 17 km	Difficile IBP132	Philippe CASAGRANDE 06 76 08 90 93	Descent par le Torrent des l'Adroits
Jeudi 17	6h30	Pic Gazonné, col des Vachers depuis Aspres les Corps (05)	1 075 m	6 h 30	Difficile IBP	Joël BONNEAU 04 92 62 40 04	
Vendredi 18	8h	Rando douce à la journée Le Col de Guiziere depuis le château de Charance Gap (05) Au retour : visite de la roseraie	600 m	4h 30 8 km	Facile IBP 69	Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37	Parcours en forêt et dans alpages
Lundi 21	7h30	Le torrent d'Ancelle depuis St Le ger lez mélèzes (05)	300 m	4h30 14 km	Facile IBP 47	Patrick MARIN 07 52 02 84 04	
Mardi 22	6h30	Les lacs d'Orcières depuis Prappic (05)	1 100 m	8h00 19km	Difficile	Christian ISNARD 06 38 70 09 53	
Jeudi 24	7h00	Le Gicon en boucle depuis St Didier en Dévoluy (05)	800m	5h00 8,5 km	Moyen + IBP	Daniel ANDRE 06 85 93 09 14	Pente raide
Jeudi 24	19 h	Observation des étoiles et Bivouac sur la montagne de Chabre Prévoir un duvet chaud, le repas du soir et le petit déjeuner. Pas de réchaud	50 m	10 mn	Facile	Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37	Les musiciens et leurs instruments de musique sont les bienvenus Les petits enfants aussi
Vendredi 25							
Lundi 28							
Mardi 29	7h30	Sommet de de Martignon depuis Digne (04)	1000m	15 km	Difficile IBP 98	Patrick JEANDON 04 69 37 41 74	
Jeudi 31	7h00	Pic de l'Aigle montagne de Clairet depuis Lus la Croix Haute (26)	680 m	5h00 8 km	Moyen + IBP 88	Ghislaine RENARD 06 09 34 49 67	

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	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