

DATE	HEURE DEPART	RANDONNEE	DENIVELE	DUREE	DIFFICULTE	ANIMATEUR
lundi 02	8h30	Boucle Jubeo Rando douce à la journée	250 m	10km	Facile	Claude Nier 06 50 75 23 93
mardi 03	06h30	Col du Cheval de Bois en boucle depuis Champoléon	1 050 m	6h30 16km	Difficile	Daniel ANDRE 06 85 93 09 14
jeudi 05	07h30	La forêt du Tay au départ de Sederon	640 m	15km	Moyen IBP 71	Patrick MARIN 07 52 02 84 04
9 au 13 Séjour ARGENTERA						Daniel ANDRE 06 85 93 09 14
lundi 09	07h30	Rando Douce ½ journée			Douce	André MAUREL 04 92 61 04 34
mardi 10	06h30	Le Petit Coyer par les gorges St Pierre depuis Villars Heyssier	1 340 m	7h00 18km	Difficile	Joël BONNEAU 04 92 62 40 04
jeudi 12	07h00	Chemin de ronde de Chaudun depuis le col de Gleize (Gap)	900 m	6h30 18km	Moyen + IBP 94	Yvette GOHEE 04 92 61 40 97
lundi 16	07h30	Rando Douce ½ journée			Douce	André MAUREL 04 92 61 04 34
mardi 17	07h30	Le Maraysse (Alt 1564 m) en boucle au départ de Ribeyret	850 m	4h00 10km	Difficile Prises de mains IBP 80	Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37
jeudi 19	08h00	Le tour de La Blachère au départ de La Motte du Caire	528 m	13km	Moyen IBP 62	Ghislaine RENARD 06 09 34 49 67
lundi 23	08h30	Tour du lac de Saint Apollinaire depuis Réallon Rando douce à la journée	420 m	9km	Facile	Christian ISNARD 06 38 70 09 53
mardi 24	08h00	Crête de L'Ane depuis Ribiers	950 m	15km	Difficile	Christian ISNARD 06 38 70 09 53
jeudi 26	08h00	Boucle les Serrigues Gap / Pic de Charance / Tête de Guizière / Pic de Greysinière / Col de Gleize / Les Serrigues Gap	950 m	13 km	Difficile Passage délicat IBP 106	Patrick JEANDON 04 69 37 41 74
lundi 30	8h30	Boucle Croix de la Biousse Rando douce à la journée	500 m	17km	Moyen	Claude Nier 06 50 75 23 93

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