

Date	Heure départ	Randonnée	Déniv.	Durée	Difficulté	Animateur	Commentaire
Lundi 04	7h00	Cabane du vallon d'ane (05) L'Enclus Rando douce a la journée	400 m	4h00 8km	Facile + IBP	Christian ISNARD 06 38 70 09 53	
Mardi 05							
Mercredi 6	7h00	Mini séjour Tête de l'Estrop par Le Laverq Abbaye de Laverq sommet de l'Estrop / refuge de l'Estrop	D+ : 1365m D- : 950	14,5 km	Difficile IPB 136	Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37	Pour plus de détail Voir fiche Limité à 8 participants
Jeudi 7		Refuge de l'Estrop Retour à Laverq par le ravin des Lausas et le Plan bas.	D+ : 800m D- : 1200m	10 km	Difficile IBP 117		
Jeudi 07	6h30	Lacs du Malrif depuis Moline en Queyras (05) Option : Pic du Malrif	800m	11km	Difficile IBP	Christian ISNARD 06 38 70 09 53	Option Pic du Malrif 300 m de dénivelé et 4 km en plus
Lundi 11	7h30						
Mardi 12	7h00	Col du Cendrié depuis,Infournas haut, St Bonnet en Champsaur (05)	830m	5h30 11-- km	Difficile IBP103	Philippe CASAGRANDE 06 76 08 90 93	Une partie forêt pour l'ombre
Jeudi 14	7h00	Boucle du lac de L'Estang depuis les Richards (St Jean St Nicolas 05)	850 m	4h30 11 km	Difficile IBP 98	Yvette GOHEE 04 92 61 40 97	
Vendredi 15	7h30	Le Tour du Pic de l'Aigle depuis Savournon (05)	360m	9km	Facile IBP 47	Patrick JEANDON 04 69 37 41 74	
Lundi 18	8 h	Rando Douce à la journée Du col de Festre à La Joue du Loup Aller-retour (05)	200 m	4h 10 km	Facile IBP 32	Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37	
Mardi 19	7h00	Petite Autane d'Orcières, depuis Archinard (05)	950m	5h30 -- km	Difficile IBP	Daniel ANDRE 06 85 93 09 14	Hors sentier
Jeudi 21	6h30	La Longeagne depuis la Faurie (05)	870 m	6 h	Moyen + IBP	Joël BONNEAU 04 92 62 40 04	
Vendredi 22							
Lundi 25	7h30	Rando douce ½ journée	Max 300m	Max10 km	Douce IBP	André MAUREL 04 92 61 04 34	
Mardi 26							
Mercredi 27		Mini séjour tour du brec du chambeyron	650 M		Assez difficile IBP	Frederic ESCUYER 06 50 15 83 52	Limite à 12 personnes
Jeudi 28			1050 m		Assez difficile IBP		

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