

DATE	HEURE DEPART	RANDONNEE	DENIVELE	DUREE	DIFFICULTE	ANIMATEUR
lundi 01	07h30	Rando Douce ½ journée			Douce	André MAUREL 04 92 61 04 34
mardi 02	07h30	Chamousset en boucle depuis Lus la Croix Haute (26)	800 m	5h00 13km	Moyen +	Daniel ANDRE 06 85 93 09 14
jeudi 04	07h30	Les cascades de la Gerle et de Rabou (05) au départ de la Roche des Arnauds passages avec passerelles suspendues	500 m	15km	Moyen IBP 68	Patrick MARIN 07 52 02 84 04
lundi 08	07h30	Rando Douce ½ journée			Douce	André MAUREL 04 92 61 04 34
mardi 09						
jeudi 11						
lundi 15						
mardi 16	06h30	Les lacs de Crupieuse depuis Les Beaumes en AR	1 306 m	8h00	Difficile	Joël BONNEAU 04 92 62 40 04
jeudi 18	08h00	Château plus haut, depuis de Chaudon Norante	364 m	10km	Moyen	Ghislaine RENARD 06 09 34 49 67
lundi 22	08h30	La Souriboise Rando douce à la journée	540 m	13km	Moyen IBP 61	Claude Nier 06 50 75 23 93
mardi 23	08h00	Boucle Venterol 05 / Crête de Montsérieux / Crête de la Colle / Venterol 05	770 m	14 km	Assez Difficile IBP 78	Patrick JEANDON 04 69 37 41 74
jeudi 25	07h00	Le chapeau du gendarme (Alt 2682 m) en boucle depuis le Super Sauze descente par le Clos des morts	950 m	07h00	Difficile	Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37
lundi 29	07h30	Rando Douce ½ journée			Douce	André MAUREL 04 92 61 04 34
mardi 30	06h;00	Lac de L'Eychaudat, Option col des Grangette	980 m	13km	Difficile	Christian ISNARD 06 38 70 09 53

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					
	Très basse	Basse	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