

DATE	HEURE DEPART	RANDONNEE	DENIVELE	DUREE	DIFFICULTE	ANIMATEUR
jeudi 01	06h30	Pic Queyrel par le Col du Viallet depuis Chaillol 1600	1 050 m	16 km	Difficile IBP 116	Patrick JEANDON 04 69 37 41 74
lundi 05	07h30	Rando Douce ½ journée			Douce	André MAUREL 04 92 61 04 34
mardi 06	06h00	Le Vieux Chaillol (Alt. 3163 m) au départ de Chaillol	1 500 m	08h00	Difficile très long IBP 162	Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37
<b>7-8-9 L'ESTROP</b>						Daniel ANDRE 06 85 93 09 14
jeudi 08	07h00	Le Cuchon depuis d'Ancelle (05)	700 m	05h00 15km	Moyen + IPB 80	Yvette GOHEE 04 92 61 40 97
lundi 12	07h30	Rando Douce ½ journée			Douce	André MAUREL 04 92 61 04 34
mardi 13	06h00	Les lacs de Paluel et Faravel depuis Dormllieuse	1 162 m	7h00 13km	Difficile	Christian ISNARD 06 38 70 09 53
jeudi 15	06h30	Lacs de Petarel depuis les Portes	1200 m	07h00 18km	Difficile	Joël BONNEAU 04 92 62 40 04
lundi 19	08h00	Refuge du Tourond depuis Champoleon <b>Rando douce à la journée</b>	500 m	8km	Moyen +	Christian ISNARD 06 38 70 09 53
mardi 20	07h00	Le Pouzenc (Alt.2898 m) depuis Les Orres	1 200 m	05h30 14km	Difficile Passages avec prises de mains	Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37
jeudi 22	06h30	Le pic de Bure côté Nord téléphérique	1 450 m	7h00 14km	Difficile	Frederic ESCUYER 06 50 15 83 52
lundi 26						
mardi 27	08h00	Ravin de terre basse depuis Chateaufort	728 m	16km	Moyen	Ghislaine RENARD 06 09 34 49 67
jeudi 29	07h00	Col de la Gardette depuis les Gourniers (Réallon 05)	1 000 m	5h30 14km	Difficile IBP 110	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.**

**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](mailto: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