

DATE	HEURE DEPART	RANDONNEE	DENIVELE	DUREE	DIFFICULTE	ANIMATEUR
lundi 01	<b>Lundi de Pâques</b>					
mardi 02	08h30	Montagne de Pellegrine depeue Noyer	580 m	05h30 12 km	Moyen	Ghislaine RENARD 06 09 34 49 67
jeudi 04	07h30	Montagne des ratons Rosan	710 m	06h00 13 km	Moyen +	Claude GIOIA 04 92 65 14 73
lundi 08	08h30	Sisteron la montagne de la Baume <b>Rando douce 1/2 journée</b>	300 m	7 km	Facile IBP 45	Patrick JEANDON 04 69 37 41 74
mardi 09	09h00	Lurs Le canal du Lauzon et les champs de tulipes	300 m	03h30 11km	Facile	Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37
jeudi 11	08h00	La Vanige et les crêtes de la Clavelière à partir des Viarrands (Montferrand la Fare)	900 m	13km 6h15	Moyen +	Daniel ANDRE 06 85 93 09 14
dimanche 14	<b>RANDURANCE manifestation voir sur le site manifestations à venir</b>					
lundi 15	08h00	Rando Douce <b>½ journée</b>				André MAUREL 04 92 61 04 34
mardi 16	08h00	Le Roc de l'Aigle (Ribiers) Alt. 1219 m	610 m	04h30	Difficile passages escarpés pas dangereux	Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37
<b>jeudi 18</b>	08h00	La croix St jean Départ de VALAVOIRE	750 m	11 km	Moyen +	Frederic ESCUYER 06 50 15 83 52
lundi 22	08h30	Tourdeaux et Chapelle d'Augès, Peyruis. <b>Rando douce à la journée</b>	450 m	10 km	Facile +	Patrick JEANDON 04 69 37 41 74
mardi 23	08h00	La grande Aiguille au départ d'Abros	1 050 m	6h00 15 km	Difficile	Joël BONNEAU 04 92 62 40 04
jeudi 25	08h00	Crete Chanteduc Depart les Damias Eoure	640 m	12 km	Moyen	Christian ISNARD 06 38 70 09 53
lundi 29	08h00	Rando Douce <b>½ journée</b>				André MAUREL 04 92 61 04 34
marid 30	08h00	Aubignosc Vieux Chateuneuf	650 m	17 km	Moyen +	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.**

**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 36 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