

Date	Heure départ	Randonnée	Déniv.	Durée	Difficulté	Animateur	Commentaire
lundi 03	8h00	Rando douce 1/2 journée	300 m	4h00 9 km	Douce IBP	André MAUREL 04 92 61 04 34	
mardi 04	8h00	RAQUETTES Col de la Gardette par les Gourniers	700 m	4h 30	Difficile IBP	Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37	1h 20 de route en voiture
jeudi 06	8h30	Montagne de Peyssier de Barcillonnette	750m	5h- 10km	Moyen IBP	Philippe CA- SAGRANDE 06 76 08 90 93	
vendredi 07	9h00	Journée lecture de carte Inscription avant le 2 février <i>Lieu à préciser</i>				Daniel ANDRE 06 85 93 09 14	
lundi 10	8h30	Rando douce à la journée Les Dados	400 m	4h00 10 km	Facile IBP	Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37	
mardi 11	8h00	Sommet du Corbeau par le Col de Vaumuse	740 m	14 km	Assez difficile IBP77	Patrick JEANDON 04 69 37 41 74	
mercredi 12	Mini séjour Raquettes à La Colle St Michel					Frederic ESCUYER 06 50 15 83 52	
jeudi 13							
vendredi 14							
lundi 17	8h00	Rando douce 1/2 journée	300m	4h00 9 km	Douce IBP	André MAUREL 04 92 61 04 34	
mardi 18	8h30	Le rocher de Beaumont par Montclus	700m	9km	Moyen + IBP	Christian ISNARD 06 38 70 09 53	Petit passage cablé
jeudi 20	8h30	Boucles de Lagremuse et Espinouse (secteur Le Chaffaut 04)	600 m	4h30 13 km	Moyen IBP 65	Yvette GOHEE 04 92 61 40 97	
vendredi 21							
lundi 24	8h30	Les Combettes depuis Le Poet Rando douce	280 m	12 km	Facile IBP 43	Claude NIER 06 50 75 23 93	
mardi 25	8h00	Serre l'Eyglier depuis les Borels	680m	4h30 13 km	Moyen IBP 74	Patrick MARIN 07 52 02 84 04	
jeudi 27	8h30	Au-dessus de Bevons par Col de St Pensier	580m	12,5 kms	Moyen IBP 61	Ghislaine RENARD 06 09 34 49 67	
vendredi 28	8h30	Raquettes Col de DARNE	550 m	4h00 6 km	Moyen + IBP	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 : <https://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