

Date	Heure départ	Randonnée	Déniv.	Durée	Difficulté	Animateur	Commentaire
Mardi 01	8h30	Forêt du Tay depuis Sederon	550 m	4h00 15 km	Moyen IBP 65	Patrick MARIN 07 52 02 84 04	
Jeudi 03	12h30	COCHON A LA BROCHE A LA MAGDELEINE Voir annonce				Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37	
Jeudi 03	8h30	Pirivigier, le Grand Serre depuis Chateaufort de Chabre	350 m	3h00 7 km	Facile + IBP	Daniel ANDRE 06 85 93 09 14	Rando pour le matin
Samedi 05		Octobre Rose SISTERON Participation de Sisteron Rando en association avec Balise 04 dans le cadre de la foire exposition de Sisteron					
Lundi 07							
Mardi 08	7h30	Sommet du Blayeul depuis Verdaches	1100 m	7h00 -- km	Difficile	Frederic ESCUYER 06 50 15 83 52	
Jeudi 10	8h00	Boucle de Thuoux depuis Aspres sur Buech (05)	350 m	10,3 km	Facile + IBP 40	Claude NIER 06 50 75 23 93	
Jeudi 10	7h00	Col du Cheval de Bois en boucle par le lac de Pnelles, depuis Champoléon	1050 m	6h30 16 km	Difficile hors sentier IBP	Daniel ANDRE 06 85 93 09 14	
Lundi 14	8h00	Rando douce ½ journée	300 m	4h00 10 km	Douce IBP	André MAUREL 04 92 61 04 34	
Mardi 15	7h30	Boucle du lac de l'Estang depuis les Richards (St Jean St Nicolas 05)	850 m	4h30 11 km	Difficile hors sentier IBP 98	Yvette GOHEE 04 92 61 40 97	
Jeudi 17	8h00	Montagne de Pellegrine (Alt. 1330 m) Jabron	1080 m	6 h	Difficile	Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37	
Lundi 21	8h30	Randonnée à la journée : La Roche des Arnauds au petit Buech par le lac de Peyssier	240 m	9,3 km	Assez facile IBP 39	Patrick JEANDON 04 69 37 41 74	Une passerelle sécurisée pour franchir le petit Buech
Mardi 22	8h00	Boucle le Cousson depuis Digne	950 m	14 km	Difficile	Frederic ESCUYER 06 50 15 83 52	
Jeudi 24	8h00	Sentier des brigands et visite d'un rucher	450 m	4h00 10 km	Moyen IBP	André MAUREL 04 92 61 04 34	Apporter son pique-nique
Dimanche 27		Changement heure					
Lundi 28	8h00	Rando douce ½ journée	300 m	4h00 -- km	Douce IBP	André MAUREL 04 92 61 04 34	
Mardi 29	8h00	Les villages abandonnés de la Javie	750 m	16 km	Moyen +	Joël BONNEAU 04 92 62 40 04	
Jeudi 31	8h00	La montagne de Chamouse depuis Yzon la Bruisse	600 m	14km	Moyen	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					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