

Date	Heure départ	Randonnée	Déniv.	Durée	Difficulté	Animateur	Commentaire
Lundi 04	8h00	Rando douce ½ journée	300m	4h00 10 km	Douce IBP	André MAUREL 04 92 61 04 34	
Mardi 05	8h30	La Gourée en boucle par les Portes du col de Pierre Basse (04)	650m	5h30 15km	Moyen + IBP	Daniel ANDRE 06 85 93 09 14	
Jeudi 07	8h30	Chapelle St Maurice depuis Remollon (05)	800m	5h00 14 km	Moyen IBP 77	Yvette GOHEE 04 92 61 40 97	
Lundi 11	8h00	La Chapelle St Philippe Mirabeau 04 ½ journée	250m	8,5 km	Assez facile IBP 39	Patrick JEANDON 04 69 37 41 74	Montée soutenue vers La Chapelle sur 1 km
Mardi 12	8h30	Clot la Cime d depuis la Bréole (04)	650m	4h30 13 km	Moyen IBP 71	Patrick MARIN 7 52 02 84 04	
Jeudi 14	8h30	Pas de Peipin - Trou du loup	630m	8h30 9 km	Moyen IBP 60	Ghislaine RENARD 06 09 34 49 67	
Lundi 18	8h30	Crete de Chamousse col de Perty à la journée	400m	8,5 km	Facile	Christian ISNARD 06 38 70 09 53	
Mardi 19	8h30	Le lac du Riou depuis Arzeliers Laragne (05)	500m	4h45 16 km	Moyen	Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37	
Jeudi 21	8h00	Boucle Mt Aurouze depuis Antonaves (05)	420m	11 km	Moyen IBP 47	Claude NIER 06 50 75 23 93	
Lundi 25	8h00	Rando douce ½ journée	300m	4h00 10 km	Douce IBP	André MAUREL 04 92 61 04 34	
Mardi 26	9h00	Rando Beaujolais en 1/2J Ballade en Fôret au dessus de Chateaux-Arnoux , pique-nique et dégustation de Beaujolais nouveau offert par l'association	185m	6,5 km	Assez facile IBP 30	Patrick JEANDON 04 69 37 41 74	
Jeudi 28	8h00	Le Vallon des Chanaux depuis Lachaux (26)	580m	5h30	Moyen +	Joël BONNEAU 04 92 62 40 04	

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.

marche : les temps indiqués correspondent à la durée réelle de randonnée, hors pauses. Pour avoir une idée du temps total, de voiture à voiture, 1h30.

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.

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