

Date	Heure départ	Randonnée	Déniv.	Durée	Difficulté	Animateur	Commentaire
Lundi 02	8h00	Rando douce ½ journée	300m	4h00 10 km	Douce IBP	André MAUREL 04 92 61 04 34	
Mardi 03	8h00	Bonnet Rouge depuis de l'Epine (05)	850m	5h00 15 km	Moyen + IBP 86	Patrick MARIN 07 52 02 84 04	
Jeudi 05	8h30	Crête de Limans depuis Marcoux (04)	700m	4h30 10 km	Moyen IBP 75	Yvette GOHEE 04 92 61 40 97	
Lundi 09	8h00	Boucle Roche Milliee Depuis Lachau (05)	570m	16 km	Moyen IBP 64	Claude NIER 06 50 75 23 93	
Mardi 10	9h00	Chapelle St Pons, les vires, pas de Sumiou, depuis Valbelle	700m	5h 12 km	Difficile Vertigineux IBP	Daniel ANDRE 06 85 93 09 14	Passages équipés
Jeudi 12	8h00	Le Duffre depuis La Pierre	750m	5 h30 12 km	Moyen	Christian ISNARD 06 38 70 09 53	
Samedi 14	<b>Repas de fin d'année Précisions à venir</b>						
Lundi 16	8h00	Rando douce ½ journée	300m	4h00 10 km	Douce IBP	André MAUREL 04 92 61 04 34	
Mardi 17	8h00	Le Vernet - Verdaches, en boucle Depuis Le Vernet	400m	5h30 16 km	Moyen	Joël BONNEAU 04 92 62 40 04	
Jeudi 19	8h30	Rando des lutins – Mariaudis Depuis Forcalquier	300m	9h00 9 km	Facile IBP	Ghislaine RENARD 06 09 34 49 67	Départ Forcalquier

**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](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	
<b>ibp</b>	0 - 6	0 - 13	0 - 25	0 - 50	0 - 100	<b>Très facile</b>
<b>ibp</b>	7 - 13	14 - 25	26 - 50	51 - 100	101 - 200	<b>Facile</b>
<b>ibp</b>	14 - 19	26 - 38	51 - 75	101 - 150	201 - 300	<b>Moyenne</b>
<b>ibp</b>	20 - 25	39 - 50	76 - 100	151 - 200	301 - 400	<b>Difficile</b>
<b>ibp</b>	> 25	> 50	> 100	> 200	> 400	<b>Très difficile</b>