FFRandonnée
SISTERON - RANDO
Les randonneurs du
Pays sisteronais-buëch

Programme janvier 2025

Date	Heure dé-part	Randonnée	Déniv.	Durée	Difficulté	Animateur	Commentaire
jeudi 02							
vendredi 03							
~~lundi 06~~	~~9h00~~	~~Plateau du col Bayard (Alt. 1200 m) *Suivant les conditions du moment* **Rando douce 1/2 journée** **Prévoir le piquenique en fin de rando**~~	~~100 m~~	~~2 h~~	~~Facile IBP~~	~~Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37~~	~~50 mn de route en voiture~~
mardi 07	8h30	Gache par le rocher fendu en boucle	750m	6h00 12 km	Moyen + IBP	Philippe CASAGRANDE 06 76 08 90 93	Passage aérien
jeudi 09	8h00	Raquettes Le Grand Puy Seyne Les Alpes	500 m	5h00 8 km	Moyen + IBP	Frederic ESCUYER 06 50 15 83 52	
vendredi 10							
lundi 13	8h30	**Rando douce 1/2 journée**	300 m	3h30 9 km	Douce IBP	André MAUREL 04 92 61 04 34	
mardi 14	8h30	La Postelle en boucle depuis St Vincent sur Jabron (04)	690 m	6h00 17 km	Moyen IBP	Philippe CASAGRANDE 06 76 08 90 9	
jeudi 16	8h00	Le vieux Montlaux par le trou de Constant Sigonce	660 m	5h30 17 km	Moyen + IBP 73	Patrick MARIN 07 52 02 84 04	
vendredi 17							
lundi 20	8h15	Les Trois Folies Depuis le Sarret Savournon, **Rando douce à la journée**	520 m	14 km	Moyen IBP 63	Claude NIER 06 50 75 23 93	
mardi 21	8h00	RAQUETTES Orcières Lac Jujal et le Queyrelet	400 m	4h00	Moyen IBP	Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37	1h 30 de route en voiture
jeudi 23	8h00	St Vincent/Jabron la Faïrotte la Postelle	650 m	5h30 15 km	Moyen + IBP	André MAUREL 04 92 61 04 34	
vendredi 24	8h00	Une boucle à partir de Mane (04)	530 m	5h30 18 km	Moyen IBP 64	Yvette GOHEE 04 92 61 40 97	
Samedi 25	**ASSEMBLEE GENERALE ORDINAIRE Salle Alain PRIEUR**						
lundi 27	8h30	Tour de Riable depart Lachau **Rando douce à la journée**	400 m	4h00 10 km	Douce IBP	Christian ISNARD 06 38 70 09 53	
mardi 28	8h30	Le Suillet au départ d'Orpierre. **Galette des Rois offerte par Sisteron Rando 16h** Salle Alcazar Sisteron. *Participation financière 3€ des adhérents pour les boissons*	600 m	4h00 9 km	Moyen IBP 62	Patrick MARIN 07 52 02 84 04	
jeudi 30	8h00	Le grand tour du Molard	740 m	17 km	Moyen + IBP 83	Ghislaine RENARD 06 09 34 49 67	
jeudi 31							

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.

L**e 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