FFRandonnée
SISTERON - RANDO
Les randonneurs du
Pays sisteronais-buëch

Programme mars 2024

DATE	HEURE DEPART	RANDONNEE	DENIVELE	DUREE	DIFFICULTE	ANIMATEUR
lundi 04	08h00	Rando Douce **½ journée**				André MAUREL 04 92 61 04 34
mardi 05	08h30	La Gourée en boucle par les Portes depuis le col de Pierre Basse (Chaudon Norante),	650 m	5h30 15 km	Moyen +	Daniel ANDRE 06 85 93 09 14
jeudi 07	08h00	Crete de Revuaire depart Saint genis	750 m	14 km	Moyen	Christian ISNARD 06 38 70 09 53
lundi 11	08h30	montagne de Chabre Depart Sainte Colombe **Rando douce à la journée**	420 m	8 km	Moyen	Christian ISNARD 06 38 70 09 53
mardi 12	08h00	La croix St jean Départ de VALAVOIRE	750 m	11 km	Moyen +	Frederic ESCUYER 06 50 15 83 52
jeudi 14	09h00	Crête de Chamouse Laborel	700 m	15 km	Moyen +	Joël BONNEAU 04 92 62 40 04
lundi 18	08h00	Rando Douce **½ journée**				André MAUREL 04 92 61 04 34
mardi 19	08h30	le circuit des fermes au départ de Sigoyer (04)	350 m	15 km	Moyen IBP 65	Patrick MARIN 07 52 02 84 04
mercredi 20	09h00	Rando yoga Ganagobie Village prieuré **Rando à la journée**	270 m	6 km	Facile	Christine HAMARD 06 42 98 16 83 Aurelia RONDELEUX 06 52 34 48 45
jeudi 21	08h00	Valdrome - colle de la Caille - col st Pierre en boucle	850 m	06h30 16 km	Moyen +	Joël BONNEAU 04 92 62 40 04
lundi 25	08h30	Sommet de Pirivigier Grand Serre, Châteauneuf de Chabre **Rando Douce ½ journée**	350 m	7 km	Facile IBP 47	Patrick JEANDON 04 69 37 41 74
mardi 26	08h00	Le vieux village de Rédortiers, les moulins de Montsalier et le gouffre de Caladaire	700 m	04h30	Facile	Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37
jeudi 28	08h00	Les gorges d'Oppedette et le saut du moine	460 m	12 km	Facile IPB 40	Patrick MARIN 07 52 02 84 04
dimanche 31	**Changement d'heure**					

Heure et lieu de départ h 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 36 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