FFRandonnée
SISTERON - RANDO
Les randonneurs du
Pays sisteronais-buëch

Programme mars 2025

Date	Heure dé-part	Randonnée	Déniv.	Durée	Diffi-culté	Animateur	Commentaire
lundi 03	8h00	Rando douce **1/2 journée**			Douce IBP	André MAUREL 04 92 61 04 34	
mardi 04	8h30	Le bois de bûche Départ Sisteron (04)	560 m	4h30 11 km	Moyen	Ghislaine RENARD 06 09 34 49 67	RANDO CARNAVAL
jeudi 06	8h30	Le tour du Chateau Départ de Selonnet (04)	500 m	5h00 12 km	Moyen	Daniel ANDRE 06 85 93 09 14	
vendredi 07	8h00	Boucle de Saleon Départ Pelloux (05) Rando douce **à la journée**	290 m	4h30 13 km	Moyen IBP 42	Claude NIER 06 50 75 23 93	18 kms effort
lundi 10	**10 au 13 séjour raquettes Cervières**					Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37	
mardi 11	8h	Tête de Boursier en boucle. Départ Claret (04)	870 m	6h30 12 km	Moyen + IBP	Philippe CASAGRANDE 06 76 08 90 93	
jeudi 13	8h30	Clot la Cîme Départ la Bréole (05)	650m	4h30 13km	Moyen IBP 71	Patrick MARIN 07 52 02 84 04	
vendredi 14	8h00	Boucle du Mt Ourouze Départ Antonaves (05)	420 m	4h30 17 km	Moyen + IBP 47	Claude NIER 06 50 75 23 93	23 kms effort
lundi 17	8h00	Rando douce **1/2 journée**			Douce IBP	André MAUREL 04 92 61 04 34	
mardi 18	8h00	Les gorges du Riou par Portes Sereine Départ St Genis (05)	700 m	5h00 16 km	Moyen IBP	Christian ISNARD 06 38 70 09 53	
jeudi 20	8h30	La Ste Croix de la Saulce Départ La Saulce (05)	700 m	5h30 13 km	Moyen IBP 74	Ghislaine RENARD 06 09 34 49 67	
vendredi 21							
lundi 24	8h00	Pas de St Pensier Départ Ribiers (05) **1/2 journée**	200 m	3h00 9 km	Facile IBP 35	Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37	
mardi 25	8 h	Sur les hauteurs du lac d'Es-parron Départ St Julien du Verdon (04)	350 m	4h00 12 km	Moyen IBP	Joël BONNEAU 04 92 62 40 04	
jeudi 27	8h00	Le Sumiou Départ de Valbelle (04)	850 m	6h00 15 km	Moyen + IBP	Frederic ESCUYER 06 50 15 83 52	Option La grotte de Peyrourets 50m de D+
vendredi 28							
dimanche 30	**PASSAGE A L'HEURE D'ETE**						
lundi 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.

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.
nées 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