FFRandonnée

SISTERON - RANDO
Les randonneurs du
Pays sisteronais-buëch

Programme avril 2025

Date	Heure dé-part	Randonnée	Déniv.	Durée	Difficulté	Animateur	Commentaire
mardi 01	**Du 1 au 3 séjour bord de mer La Ciotat**					Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37	
mardi 01	8h00	La crête de Maladrech Départ de Neyrac (05)	880 m	5h00 12 km	Difficile IBP 92	Yvette GOHEE 04 92 61 40 97	Du hors sentier
jeudi 03							
vendredi 04	8h00	Puy de Manse Départ Forest St Julien (05)	430 m	4h30 15 km	IBP 59	Claude NIER 06 50 75 23 93	20 km effort
lundi 07							
mardi 08	8h00	La table des Bergers, Col de garde. Départ Trescléoux (05)	680 m	5h30km 9,5 km	moyen	Philippe CA-SAGRANDE 06 76 08 90 93	
jeudi 10	8h00	La colette et le petit Ruth l'Escale (04)	650 m	14,5	Difficile IBP 78	Patrick JEANDON 04 69 37 41 74	
vendredi 11	8h00	Les Ourbos Départ Les Roussets(05)	380 m	4h30 14 km	IBP 52	Claude NIER 06 50 75 23 93	18 km effort
lundi 14							
mardi 15	8h00	Rosans Déparle Fourchat (05)	950 m	5h30 12 km	Difficile IBP	Christian ISNARD 06 38 70 09 53	
jeudi 17	8h00	Sommet de Costebelle + col croix de Veyre Départ Esparon (04)	750 m	14 km	Moyen +	Frederic ESCUYER 06 50 15 83 52	
vendredi 18	8h00	Rando douce **1/2 journée**			Douce IBP	André MAUREL 04 92 61 04 34	
lundi 21							
mardi 22	8h30	Chapelle St Pons puis les vires et pas de Sumiou Départ de Valbelle (04)	700m	5h30 12 km	Difficile IBP	Daniel ANDRE 06 85 93 09 14	Passages aériens équipés
jeudi 24	8h00	Le tour du Feston par Mar-daric Départ Digne (04)	850 m	6h30 18 km	Assez difficile IBP 85	Patrick MARIN 07 52 02 84 04	Passage aérien
vendredi 25	8h00	Les Combettes Départ Le Poet (05)	320 m	4h30 13 km	IBP 43	Claude NIER 06 50 75 23 93	16 km effort
lundi 28	8h30	Les gorges de Trevans Départ Estoublon (04)	400 m	4h30 9 km	Facile + IBP	Christian ISNARD 06 38 70 09 53	
mardi 29	8 h	Les villages abandonnés de la Javie (04)	950 m	7 h 30 19,5 km	Difficile IBP	Joël BONNEAU 04 92 62 40 04	Passage délicat Plusieurs gués

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.
Le 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 : 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