FFRandonnée
SISTERON - RANDO
Les randonneurs du
Pays sisteronais-buëch

Programme mai 2025

Date	Heure départ	Randonnée	Déniv.	Durée	Difficulté	Animateur	Commentaire
Jeudi 01	7h30	Le Fourchat Départ Rosans (05)	950 m	5h30 12 km	Difficile IBP	Christian ISNARD 06 38 70 09 53	
Vendredi 02	8h00	Rando douce 1/2 journée				André MAUREL 04 92 61 04 34	
Lundi 05	**Séjour Drôme du 05 au 08 Mai**					**Yvette GOHEE 04 92 61 40 97**	
Lundi 05							
Mardi 06	7h30	Le Grand Margès au départ d'Aiguines (83)	800m	5h00 11km	Moyen + IBP	Daniel ANDRE 06 85 93 09 14	
Jeudi 08	8h00	Tour des Montagnes d'Auzet	825m-15km	6h30 15km	Moyen + IBP 95	Philippe CA-SAGRANDE 06 76 08 90 93	
Vendredi 09	**7h30**	Boucle de St Jacques depart Nibles	430 mts +14 kms		Facile + IBP 52	Claude NIER 06 50 75 23 93	19 kms en effort Rando Journee
Dimanche 11	**Séjour Lozère 48 du 11 Mai au 17 Mai**					**Claude NIER 06 50 75 23 93 André MAUREL 04 92 61 04 34**	
Lundi 12							
Mardi 13	8h00	Rocher du Caire Limité à **15 personnes** Depart Remuzat 26	650 12km	5h00 -- km	Moyen + IBP	Christian ISNARD 06 38 70 09 53	Présence vautours Passage aérien Passage câblé et échelle
Jeudi 15	8h00	Montagne de Pellegrine (1330 m) Jabron (04)	1080 m	6h00 17 km	Moyen + IBP	Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37	
Vendredi 16	8h00	Tour lac saint Appolinaire (04)	300m	4h00 9km	Facile	Christian ISNARD 06 38 70 09 53	
Lundi 19	8h00	Rando douce 1/2 journée				André MAUREL 04 92 61 04 34	
Mardi 20	8h00	Digne-Sommet de Martignon-retour par Courbons (04)	1000m	15 km	Difficile IBP 98	Patrick JEANDON 04 69 37 41 74	
Jeudi 22	8h30	Clôt la cime la Bréole 04)	680m	4h30 13 km	Moyen IBP 74	Patrick MARIN 07 52 02 84 04	
Vendredi 23	9h00	Rando Bistrot Salignac (04)	225 m	3h00 08 km	Facile IBP 32	Ghislaine RENARD 06 09 34 49 67	
Lundi 26							
Mardi 27	8h00	Montagne St Maurice, départ Remollon (05)	850m	5h00 14 km	Moyen + IBP 81	Yvette GOHEE 04 92 61 40 97	
Mercredi 28	**9h00**	**Formation GPS**					**Détails transmis ultérieurement**
Jeudi 29	7h30	Beaudinard sommet de Costebelle crête du Raus (04)	1150 m	17 km	Difficile IBP	Frederic ESCUYER 06 50 15 83 52	

Ven-dredi 30	**7h30**	Boucle du Grand Champ depart Sigonce (04)	382 mts +13 kms		Facile + IBP 47	Claude NIER 06 50 75 23 93	18 kms en effort Rando Journee

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 : 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