

Date	Heure départ	Randonnée	Déniv.	Durée	Difficulté	Animateur	Commentaire
lundi 02	8h00	Rando Douce 1/2 journée	300 m	3h30 9 km	Facile	André MAUREL 04 92 61 04 34	
mardi 03	8h00	Le Girolet depuis Saint Bonnet en Champsaur (05)	800 m	5h00 11 km	Assez difficile	Rainer GREGAREK 06 58 57 55 42	Passages raides et câblés
jeudi 05	8h00	Cluchette La Grande Aiguille depuis Fontbelle (04)	650 m	5h00 11 km	Moyen +	Christian ISNARD 06 38 70 09 53	
mardi 10	8h00	Les Sources du Rouveiret depuis Courbons (04)	550 m	5h00 15 km	Moyen IBP 63	Ghislaine RENARD 06 09 34 49 67	
jeudi 12	8h00	Tour des falaises de Buoux et visite du fort de Buoux depuis Buoux (Luberon) (84)	500 m	4h30 9 km	Moyen	Rainer GREGAREK 06 58 57 55 42	Rando suivie de la visite du fort de Buoux (2 à 3h), prévoir 6 € pour l'entrée
jeudi 12	8h00	La Plate via col de Cuberselle depuis Veynes (05)	700 m	5h30 11 km	Moyen + IBP 76	Elizabeth GREEN 07 72 44 59 63	Petit section hors sentier
lundi 16	8h00	Rando Douce 1/2 journée	300 m	3h30 9 km		André MAUREL 04 92 61 04 34	
mardi 17	8h00	Sommet de la Platte depuis St Pierre Avez (04)	800 m	5h00 11 km	Assez difficile IBP 78	Patrick MARIN 07 52 02 84 04	
mardi 17	8h30	Boucle crête de Chabre col St Jean depuis Ballons (26)	650 m	5h00 14 km	Moyen IBP 66	Yvette GOHEE 04 92 61 40 97	
jeudi 19	8h00	Barre des Dourbes par le pas de Labaud depuis Digne (04)	750 m	6h00 13 km	Moyen +	Joël BONNEAU 04 92 62 40 04	
lundi 23	9h00	Rando Douce journée depuis Château Arnoux (04)	230 m	2h30 6 km	Facile +	Jean-Paul D'ANNA 06 17 51 01 71	pique nique tiré du sac à l'arrivée
mardi 24	8h30	Tour du Jalinier depuis Le Caire (04)	680 m	5h00 16 km	Moyen	Daniel ANDRE 06 85 93 09 14	
mardi 24	9h00	Le pic d'Arambre (Alt. 1434 m) depuis Serres (05)	800 m	4h00 7 km	Moyen + IBP 84	Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37	Descente dans un pierrier
jeudi 26	8h30	Rando Beaujolais A/R depuis l'Eglise de Bevons- Inscriptions le 24 de 18h à 20h depuis Bevons (04)	300 m	2h30 6 km	Facile	Patrick JEANDON 04 69 37 41 74	Randonnée animée par Daniel
lundi 30	8h30	Les Gorges du Riou depuis St Genis (05)	290 m	2h30 8 km	Facile	Elizabeth GREEN 07 72 44 59 63	

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 entre 18h00 et 20h00**. 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 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