

| Date           | Heure<br>départ                                                  | Randonnée                                                               | Déniv.    | Durée              | Difficulté                   | Animateur                             | Commentaire                         |
|----------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------|------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|
| jeudi 01       | 7h00                                                             | Tête de Louis XVI depuis<br>Méolans (04)                                | 1000<br>m | 5h30<br>10 km      | Difficile                    | Rainer<br>GREGAREK<br>06 58 57 55 42  |                                     |
| samedi 3       | <b>Octobre rose</b>                                              |                                                                         |           |                    |                              |                                       |                                     |
| mardi 06       | 7h30                                                             | Les Tunes par col de la<br>Bohémienne depuis Aulan<br>(26)              | 700 m     | 5h30<br>17 km      | Assez<br>difficile<br>IBP 82 | Patrick<br>MARIN<br>07 52 02 84 04    |                                     |
| jeudi 08       | 8h00                                                             | La Carraire du Bois de<br>Gierre depuis Turriers<br>(04)                | 500 m     | 4h00<br>9 km       | Moyen<br>IBP 53              | Ghislaine<br>RENARD<br>06 09 34 49 67 |                                     |
| jeudi 08       | 7h30                                                             | Les Aiguilles depuis<br>Remuzat (26)                                    | 930 m     | 7h00<br>14,5<br>km | Difficile<br>IBP 86          | Elizabeth<br>GREEN<br>07 72 44 59 63  | Passages câblés                     |
| samedi<br>10   | 9h00                                                             | Les Romeyeres depuis<br>Mison (04)                                      | 100 m     | 2h30<br>7 km       | Facile                       | Frederic<br>ESCUYER<br>06 50 15 83 52 | Rando avant RDV<br>paella de Gerard |
| Samedi<br>10   | 12 h                                                             | <b>Journée conviviale (Paëlla géante) depuis Ribiers (05)</b>           |           |                    |                              | Gérard<br>KACZMAREK<br>04 92 30 90 37 |                                     |
| mardi 13       | 8h30                                                             | Le Quigouret depuis<br>Vaunières (St Julien en<br>Beauchène) (05)       | 700 m     | 5h00<br>8,5 km     | Moyen +                      | Daniel<br>ANDRE<br>06 85 93 09 14     |                                     |
| mercredi<br>14 | <b>Séjour Couleurs de l'Automne à Abriès du 14 au 16 octobre</b> |                                                                         |           |                    |                              | Elizabeth<br>GREEN<br>07 72 44 59 63  |                                     |
| jeudi 15       | 8h00                                                             | Sommet de l'Homme Lure<br>depuis St Etienne les<br>Orgues (04)          | 490 m     | 5h00<br>9,5 km     | Moyen<br>IBP 63              | Patrick<br>JEANDON<br>04 69 37 41 74  |                                     |
| mardi 20       | 8h                                                               | Cabane Pierre Baudinard<br>depuis Saint Didier en<br>Devoluy (05)       | 500 m     | 4 h30<br>9 km      | Moyen                        | Christian<br>ISNARD<br>06 38 70 09 53 |                                     |
| jeudi 22       | 8h00                                                             | Tour de la Roche des<br>Brigands depuis Auribeau<br>(04)                | 400 m     | 5h00<br>10 km      | Facile<br>IBP 49             | Patrick<br>JEANDON<br>04 69 37 41 74  |                                     |
| dimanche<br>25 | <b>Passage à l'heure d'hiver</b>                                 |                                                                         |           |                    |                              |                                       |                                     |
| mardi 27       | 8h00                                                             | Cabane de Val Pousane<br>depuis le Vernet (04)                          | 800 m     | 5h00<br>13 km      | Moyen +                      | Frederic<br>ESCUYER<br>06 50 15 83 52 |                                     |
| jeudi 29       | 7h30                                                             | Col de la Cine, Près de<br>l'évêque, pas d'Archail<br>depuis Draix (04) | 1250<br>m | 5h30<br>18 km      | Difficile                    | Joël<br>BONNEAU<br>04 92 62 40 04     |                                     |
| vendredi<br>30 | 8h00                                                             | Chemin de Puimichel 1/2<br>journée depuis Malijai<br>(04)               | 300 m     | 3h00<br>6 km       | Facile<br>IBP 39             | Patrick<br>JEANDON<br>04 69 37 41 74  |                                     |

**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](mailto: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        |