

Date	Heure départ	Randonnée	Déniv.	Durée	Difficulté	Animateur	Commentaire
jeudi 03	8h00	Le Vieux Village de Saint Genis depuis Lazer (05)	750 m	5h30 11.5 km	Difficile Vertigineux	Elizabeth GREEN 07 72 44 59 63	Descente raide, superbes passages en crête de marnes
vendredi 04	8h00	Montagne des Barse par les crêtes de Turriers depuis Turriers (04)	900 m	6h30 12 km	Difficile Vertigineux	Rainer GREGAREK 06 58 57 55 42	Passages câblés en crête
vendredi 04	9h00	Montagne de Gache à partir de la Baleine depuis St Geniez (04)	400 m	3h00 10 km	Facile IBP 44	Yvette GOHEE 04 92 61 40 97	
lundi 07	8h00	Rando Douce 1/2 journée	300 m	3h30 9 km	Facile	André MAUREL 04 92 61 04 34	
mardi 08	8h30	Autour du Pochon des Choux depuis St Etienne les Orgues (04)	500 m	4h00 10 km	Facile + IBP 49	Patrick MARIN 07 52 02 84 04	
jeudi 10	8h00	Les 4 cols depuis La Piarre (05)	600 m	5h00 13 km	Moyen +	Christian ISNARD 06 38 70 09 53	
dimanche 13	Repas Fin d'Année Sisteron Rando						
mardi 15	8h00	Autour de Villeneuve depuis Villeneuve (04)	560 m	5h30 16 km	Moyen	Daniel ANDRE 06 85 93 09 14	
jeudi 17	8h00	Boucle Mt de Chabre par le clos des chats depuis Laragne (05)	730 m	5h00 13 km	Moyen +	Jean-Paul D'ANNA 06 17 51 01 71	
lundi 21	8h00	Rando Douce 1/2 journée	300 m	3h30 9 km	Facile	André MAUREL 04 92 61 04 34	
mardi 22	8h30	RANDO DES LUTINS				Ghislaine RENARD 06 09 34 49 67	LIEU A DEFINIR

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