Association Retraite Sportive

Indice d'effort (IBP)

- NC non communiqué.
- Entre 0 et 25, c'est le niveau 1 qualifié de Facile. Pas de difficulté physique particulière.
- Entre 26 et 50, c'est le niveau 2 qualifié d'Assez Facile. Peu de difficulté physique.
- Entre 51 et 75, c'est le niveau 3 qualifié de Peu Difficile. Nécessite un engagement physique mesuré.
- Entre 76 et 100, c'est le niveau 4 qualifié d'Assez Difficile. Nécessite un engagement physique certain.
- >100 correspond au niveau 5 qualifié de Difficile. Nécessite un engagement physique important.

Randonnées pédestres groupe 1 Lundi - Troisième trimestre - Saison 2023-2024

Date	*Lieu de la randonnée*	*Animateur*	*Départ*	*km*	*Déniv*	*IBP*	*Remarques*
01 Avr	Férié					NC	Lundi de Pâques
08 Avr	Bois de Périé par Prades le Lez	MPS JCS	14h00	8	110	NC	
15 Avr	Montaud les Cayrisses	MTD JCT	14h00	6.4	100	NC	
22 Avr	Près de Viols en Laval devois des Boeufs	MTD JCG	14h00	6.4	50	NC	
29 Avr	Murviel abbaye de Vignogoul	JCS MPS	14h00	5,7	90	NC	
06 Mai	Près de Vacquières pont de Cammaus	MTD JCS	14h00	6	50	NC	
13 Mai	Mas de Baumes près Ferrières_						Journée Champêtre
20 Mai	Férié					NC	Lundi de Pentecôte
27 Mai	Mas de Londres lac de la Jasse	JCS JCG	9h00	5.7	66	NC	
03 Juin	Au dessus de Lauret Rocher du Causse	MTD JCS	9h00	5.6	100	NC	
10 Juin	Près de La Boissière bois de la Rouvière	JCS MPS	9h00	6,2	130	NC	
17 Juin	Viols le Fort Le Triol	JCS MTD	9h00	5,4	60	NC	
24 Juin							Séjour rando

RENDEZ-VOUS : ¼ d'heure avant le départ au parking du stade en haut de la rue de Valène.
Ce programme peut être modifié au dernier moment.
Sécurité : Avoir de bonnes chaussures de marche à semelles crampons et un petit sac à dos où on mettra eau, pull et vêtement de pluie.
Penser à utiliser 2 bâtons et prendre un chapeau de soleil. Les chiens sont interdits.
Pour les informations de dernières minutes sur les randonnées consultez sur notre site http://ars-saint-gely.fr/ la page "INFO FLASH"

BC	Bernard Calvie	07 82 34 79 45	**BG**	Bernard Gauthier	06 62 98 70 32	**BV**	Bernadette Vieules	06 19 60 30 11	**DM**	Danièle Marchand	06 85 71 67 52
GJ	Gérard Jérôme	06 87 57 41 70	**HM**	Hélène Mader	06 03 92 30 39	**JB**	Jean Barthélémy	06 74 68 08 06	**JCG**	Jean-Claude Goustiaux	06 15 78 62 17
JCS	Jean-Claude Sourdoire	06 58 82 57 29	**JCT**	Jean-Claude Thorel	06 10 20 69 26	**JPC**	Jean-Paul Cavalier	07 88 53 55 24	**JPR**	Jean-Paul Régnier	06 83 53 60 35
JR	Johny Richomme	06 19 62 24 15	**MA**	Michel Amann	06 10 25 24 38	**MB**	Michel Bacon	06 12 86 13 19	**MM**	Michel Michaudet	06 61 97 87 58
MPS	Marie-Paule Sourdoire	06 77 82 48 52	**MTD**	Marie-Thérèse Delay	06 87 11 59 01	**ND**	Nicole Doualla	06 75 21 77 95	**PB**	Pierre Baldet	06 07 16 21 27
RG	Rosine Gayraud	06 89 38 85 56	**RR**	Robert Rigal	06 04 50 11 09	**RS**	Roger Serra	06 67 77 83 95	**TH**	Thierry Huteau	06 73 66 87 16
XC	Xavier Chamoulaud	06 85 71 24 90									