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 2A Lundi - Troisième trimestre - Saison 2023-2024

Date	Lieu de la randonnée	Animateur	Départ	km	Déniv	IBP	Remarques
01 Avr	Ferié						Lundi de Pâques
08 Avr							Vacances scolaires
15 Avr							Vacances scolaires
22 Avr	Gignac Pelican	MM / JPR	13 h 30	8,5	150	NC	Départ au domaine viticole de Pelican Trajet 30 km Aller
29 Avr	Mas de Londres Jasse	JPC / JPR	13 h 30	8,7	150	NC	
06 Mai	Thaurac	JPC / MM	10 h 00	7	300	NC	Départ avec repas tiré au sac Grottes des Demoiselles
13 Mai	Journéé Champêtre Ferrières es Verreries	MM / JPR	09 h 00	8	230		Départ parking avant de monter au village sur la gauche
20 Mai	Ferié						Lundi de Pentecôte
27 Mai	St Vincent de Barbeyrargues	JPC / BV	13 h 30	9	160	NC	
03 Juin	Rocher Du Causse avec pique nique	MM / JPC	09 h 00	9	150	NC	Départ avec pique nique route vers Pompignan Mas neuf
10 Juin	Bois de la Rouvière	JPC / JPR	09 h 00	8	150	NC	
17 Juin	Ravin des Arcs	JPR / GJ	09 h 00				
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									