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 3 Lundi - Troisième trimestre - Saison 2023-2024

Date	Lieu de la randonnée	Animateur	Départ	km	Déniv	IBP	Remarques
01 Avr	Férié						Lundi de Pâques
08 Avr	Rocher des vierges par St Saturnin	HM / RG	9h15	11,5	400	50	
15 Avr	Garrigues	DM / ND	9h15	14	300	44	Lampe à prendre pour visite de la grotte du bois de Paris
22 Avr	Château de Tornac (Anduze)	HM / RG	9h15	12	423	46	
29 Avr	Rando resto St-André-De-Majencoules	DM / ND	8h30	6,5	300	43	Petit effort ds les Cévennes gardoises avant le réconfort
06 Mai	Rabieux Canyon du Diable	ND / DM	9h15	15	350	52	Trop beau !!
13 Mai							Journée Champêtre
20 Mai	Férié						Lundi de Pentecôte
27 Mai	Dio et Valquieres	BC / DM	9h15	12	270	44	
03 Juin	Colognac	DM / ND	8h30	11,5	370	52	
10 Juin	Cécélès Ste Croix La Suque	HM / RG	8h30	13	350	47	
17 Juin	Bedarieux-Pic de Tantajo	BC / HM	8h30	12	430	51	
24 Juin	Rando commune ts groupes	RS / ND					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									