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 5 Jeudi - Troisième trimestre - Saison 2023-2024

Date	Lieu de la randonnée	Animateur	Départ	km	Déniv	IBP	Remarques
04 Avr	Au pays des Templiers et Hospitaliers	PB GJ BG	7H30	17	550	NC	Difficulté moyenne. Longueur
11 Avr	Causse Noir Du Rajol à la Fontaine St Martin	PB JB JPR	7H30	15	450	NC	Difficulté moyenne. Belle montée soutenue
18 Avr	Sotch et Grand aven de St Ferréol	JB GJ XC	7H30	14	430	NC	Pas de difficultés. Prévoir éclairage pour le tunnel et la Baume
25 Avr	Le Caroux de Douch à Ourtigas	BG HM XC	7H30	13	650	NC	Difficulté moyenne. Belles montées
02 Mai	Les orchidées du Guilhaumard	PB JB JPR	7H30	16	500	NC	Difficulté moyenne. Longueur
09 Mai	Le Montahut par l'arête de Ramandure	XC HM	7H30	13	1000	NC	Difficile. Le Caroux dans toute sa splendeur
16 Mai	Montagne Saint Victoire	JB BG	7h00	12	750	NC	Difficile. Dénivelé. Montées et descentes sévères. Sur inscription JB
23 Mai	Montagne du Lingas et Lac des Pises	XC JB	7H30	15	400	NC	Pas de difficultés. Balade en forêt
30 Mai	La Vire de Roquerouge	JB XC	7H30	12	960	NC	Difficile. Fort dénivelé. Montées et descentes sévères
06 Juin	De Nant à Cantobre	XC BG	7H30	17	800	NC	Difficulté moyenne. Longueur
13 Juin	Corniche Nord du Larzac	XC HM PB	7H30	15	700	NC	Difficile. Rando en ligne. Eclairage pour la grotte
20 Juin	Rocher des Vierges	HM BG	08h00	12	350	NC	Repas de groupe 4 & 5 sur inscription BG
27Juin							Séjour Rando

En surligné : vacances scolaires et Ascension

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									