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 4 Jeudi - Troisième trimestre - Saison 2023-2024

Date	*Lieu de la randonnée*	*Animateur*	*Départ*	*km*	*Déniv*	*IBP*	*Remarques*
04 Avr	Ste Croix de Caderle depuis Lasalle	HM /TH / MA	08h30	16,4	600	70	
11 Avr							Vacances scolaires
18 Avr							Vacances scolaires
25 Avr	Anduze la grande pallieres	TH / MA	08h30	14	460	53	Départ de la rando ZA d'Anduze
02 Mai	Lamalou-Roc de Bessede	BC / BV	08h30	12	540	56	
09 Mai	Férié						Ascension
16 Mai	Le Caylar la Couvertoirade	BC / HM	08h30	16	250	NC	
23 Mai	Lussan - les concluses	TH / MA	08h30	14	360	51	Départ de la rando parking les concluses
30 Mai	Tour du Pic d'Anjeau	HM / MA	08h30	15	550	60	Parking les Accros d'Anjeau
06 Juin	Avene par la Rode Basse	BC /JPR / GJ	08h30	12	500	52	
13 Juin	Cabrieres-chateau - les crozes	TH / MA	08h30	16,5	560	63	Départ de la rando depuis le parking de la cave Estabel
20 Juin	Le rocher des Vierges depuis St Saturnin	TH / MA	08h00	12	350	NC	Repas de groupe 4 & 5 sur inscription BG
27Juin							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									