Association Retraite Sportive

Indice d'effort (IBP)
nc, non communiqué.
Entre 0 et 25, Facile, pas de difficulté physique
Entre 26 et 50, Assez Facile, peu de difficulté physique
Entre 51 et 75, Peu Difficile, engagement physique mesuré
Entre 76 et 100, Assez Difficile, engagement physique certain
> 100, Difficile, engagement physique important

Risque : Lié à la topographique des lieux.
nc, non communiqué.
R 1, Faible, égratignure
R 2, Assez Faible, luxation, entorse
R 3, Peu Elevé, fractures
R 4, Assez Elevé, blessures graves
R 5, Elevé, danger de mort

Technicité : Présence d'obstacle
nc, non communiqué
T 1, Facile. pied à plat
T 2, Assez Facile, obstacle hauteur de cheville
T 3, Peu Difficile, obstacle hauteur du genou
T 4, Assez Difficile, obstacle hauteur de la hanche
T 5, Difficile, obstacle > hauteur de de la hanche

Randonnées pédestres niveau 5 Jeudi - 3ème trimestre - Saison 2024-2025

Date	Lieu de la randonnée	Animateur	Départ	km	Dév	IBP	R	T	Remarques
03 avr	Le mont AGUT	BT / GJ	07H30	11	700	81	nc	nc	Départ : Graissessac à 85km. Difficile. Montées et descentes raides. Mains courantes
10 avr	Les Baux de Provence par les crêtes	XC / BG	07H00	17	400	nc	nc	nc	Départ : Maussane les Alpilles à 110km. Moyenne. Sur inscription (coût de co-voiturage)
17 avr	Anduze. Rocher St Julien	GJ / BT	08h00	15	600	nc	nc	nc	Départ Anduze Difficile.Montée rude, lapiaz.
24 avr	St Guilhem : sentier Pagès, Ermitage frère Bruno	BT / XC	07H30	16	750	nc	nc	nc	Départ : Barrage Puechabon à 38km Difficile
01 mai	Les 4000 marches	XC / XM	07H30	22	1200	nc	nc	nc	Départ : Valleraugue (Val d'Aigoual) à 60km Difficile
08 mai	Férié								
15 mai	La Sainte Victoire	GJ / XC	07H00	12	760	nc	nc	nc	Départ : Barrage de Bimont, Saint-Marc-Jaumegarde à 175km Sur inscription (coût de co-voiturage)
22 mai	Mourèze et le Liausson	HM / DB	07H30	11	600	nc	nc	nc	Départ : Liausson à 50km. Le cirque, grotte. Moyenne plus.
29 mai	Madières : la vis et la Seranne, Ruine Donjon	XC / HM	07H30	18	650	73	nc	nc	Départ : Madières à 55km , Difficile.
05 juin	Serre de Majous	BG / XM	07H30	17	850	87	nc	nc	Départ : St Gervais sur Mare à 95km Difficile Portail de Roquandouire, la tour de Nébuzon, col de la pierre plantée.
12 juin	Puncho d'Agast	BG / XC	07H30	13	600	66	nc	nc	Départ : Le monna à 125km Moyenne. Passage avec les mains La grotte du hibou, vues sur millau
19 juin	Rando de clôture autour de Mondagout et final sur les Terrasses de l'auberge de la Borie !!!	Tous les animateurs	07H30	9	400	nc	nc	nc	Départ : Mondagout à 55km Moyenne Sur Inscriptions (final = repas)
26 juin	Séjour rando								

RENDEZ-VOUS : ¼ d'heure avant le départ au parking du terrain 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.
Pour les informations de dernières minutes sur les randonnées consultez sur notre site la page "INFO FLASH"

BC	Bernard Calvie	07 82 34 79 45	**BG**	Bernard Gauthier	06 62 98 70 32	**BT**	Bernard Tirloy	06 74 36 31 90	**BV**	Bernadette Vieules	06 19 60 30 11
DB	David Barnet	06 67 30 17 38	**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	**PA**	Patrick Achard	06 89 49 03 96	**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
XM	Xavier Mader	06 10 63 89 45									