

Randonnées pédestres : niveau 4 - le Jeudi

Date	Lieu de la randonnée	Animateurs	Départ	km	Dév	IBP	Remarques (risque, technicité,...)
2 avril	Mialet	PA / BT	8h30	13	610	62	64km aller. / parking Mialet
9 avril	Pont du Gard	GJ / PA	8h30	15	530	62	80km aller / départ St bonnet du Gard
16 avril	Peyre Martine	PA / HM / XM	8h30	15	620	66	55km aller / Parking Madière
23 avril	Vacances scolaires						
30 avril	Aulas - Alphy	HM / XM / GJ	8h30	15	640	66	Aulas - Alphy
7 mai	Escandorgues Labelil	GJ / MA / PA	8h30	13	330		74km aller / départ grotte de labelil
14 mai	Ascension						
21 mai	<u>Calanques de Niolon - Sortie Bus</u>	BG / GJ		12	400		Moyenne - Sur inscription – Voir Infoflash
28 mai	Nébian - Les Tourelles aux meules	PA / BG / RG	8h30	16	450	54	44km aller /parking école Nébian
4 juin	Cognac	PA / DB	8h30	16	650		55km aller / parking Cognac
11 juin	Les Gorges de la Colombière	HM / GJ / MA	8h30	11	680	71	90km / Colombière sur Orb
18 juin	Séjour randonnées à Arêches Beaufort						Adhérents inscrits uniquement
25 juin	Rando Resto Clôture Saison 25-26	Tous	7h30				Aigoual ? – Voir Infoflash

Sécurité : Avoir de bonnes chaussures de marche à semelles crampons, un petit sac à dos où on mettra de l'eau, un vêtement de pluie ou un chapeau de soleil et 2 bâtons.

RENDEZ-VOUS : $\frac{1}{4}$ d'heure avant le départ au parking du terrain de Valène.

Ce programme pouvant être modifié jusqu'au dernier moment, pensez à consulter 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	JPC	Jean-Paul Cavalier	07 88 53 55 24	JPR	Jean-Paul Régnier	06 83 53 60 35	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	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	XM	Xavier Mader	06 10 63 89 45	XC	Xavier Chamoulaud	06 85 71 24 90		Venez nous rejoindre !	

Indice d'effort (IBP)	Risque : Lié à la topographique des lieux.	Technicité : Présence d'obstacle
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	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	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