

Feuille1

RANDONNEES DU DIMANCHE 3-4T 2024								
Mise à jour du 04/07/2024								
Date	Nom randonnée	Accomp.	Départ Buis	Long (km)	Déniv (m)	Difficulté/ IBP	Départ randos & commentaires	km Auto
08/09/24	Chabouse Topo Buis 25	Thierry Longeau	9h30	9,7	350	Assez facile 44	10h - Ste Euphémie	24
15/09/24	Montagne de Chevalet Topo Buis 30	Simone Allais	9h30	10	450	Moyen 47	10h - La Roche sur le Buis	14
22/09/24	Ronde des Baronniees	Infos à suivre						
29/09/24	Les trois Vallées	Anne Lindohlm	8h30	12,6	530	Moyen + 70	9h - Rochebrune	26
06/10/24	Festi-Rando - St Paul 3 Chateaux	Infos à suivre						
13/10/24	Le Ventoux	Henri Pagnier	7h50	13	500	Moyen ++ 76	9h - Chalet Reynard	100
20/10/24	Falaise de la Madeleine - Lioux	Bernadette Bernard	8h30	10	380	Assez facile 42	10h - Chapelle Ste Madeleine sur D115 : 300m avant Croagnes	120
27/10/24	Montée au Poët Sigillat	Nicole Leclerc	8h30	12	400	Moyen 53	9h sur D64 entre St Sauveur et Ste Jalle - à préciser	36
03/11/24	Chapelle St Michel	Bernadette Bernard	8h50	9	450	Moyen 52	10h - Lac de Monieux Une descente « aérienne »	120
10/11/24	Col d'Aiguière - Font Combran	Thierry Longeau	9h30	8,5	430	Moyen 49	10h - Col d'Aiguière une montée et une descente « bâtons »	22
17/11/24	Rocher des Fées	Philippe Chevrier	9h20	10	400	Moyen 52	10h15 - Sahune Pk route du vieux village	50
24/11/24	Traversée Col d'Ey - Buis	Bernadette Bernard	9h00	12	400	Moyen 57	9h30 - Col d'Ey Rando en ligne avec jeu de voiture	30
01/12/24	Ste Euphémie Col de Peyruergue	Corinne Lavail	9h30	10	400	Assez facile 46	10h - Ste Euphémie	30
08/12/24	Bois d'Alazon	Isabelle Nicolle	9h30	9	300	Assez facile 45	10h - Carrière 2kms après Les Sias une descente « bâtons »	16
15/12/24	Autour de la Savouillane	Bernadette Bernard	8h50	12	450	Moyen 56	9h - Buis	0

Indice ou index IBP : La valeur calculée à partir de la trace GPS mesure l'effort ; plus la valeur est élevée, plus la randonnée est difficile. Au delà de 90 à 100, suivant l'entraînement du participant, la randonnée est qualifiée de difficile ; elle peut présenter des difficultés et demande un engagement physique certain. Ce niveau se caractérise par un effort très soutenu. Par expérience, pour plusieurs d'entre nous, ce niveau est atteint dès que l'indice IBP dépasse 75 à 80.

[Voir Tableau IBP](#)

Indiquer obligatoirement votre participation à l'animateur, si vous vous rendez directement au départ de la rando.