RANDONNÉES DU DIMANCHE EN BARONNIES 3-4T 2024

Mise à jour du 01/09/2024

Date	Nom de la randonnée	Accomp.	RDV. Buis	Long. (km)	Déniv. (m)	Difficulté / IBP*	Départ rando & commentaires	km auto A/R

(*) IMPORTANT : Les personnes souhaitant participer doivent IMPÉRATIVEMENT prévenir :
Jacques : 0629701351 ou Patrick : 0763920342

(*) 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

Accompagnateurs