

RANDONNÉES JEUDIS 2T 2024

Mise à jour du 04/04/2024

Date	Nom randonnée	Accomp.	RdV Buis	Long (km)	Déniv (m)	Difficulté /IBP	Départ randos & commentaires	km Auto
04/04/24	ANNULÉE Gorges de la Méouge	Patrick	7h50	15	616	67	St. Pierre Avez 9h - parking du Pont	104
11/04/24	La Servelle	Christine	7h50	18,7	966		Brette - Hameau Les Raynauds	130
18/04/24	Gorges de la Véroncle, Regagnade	Patrick	7h50	10,5	443	49	Gordes 9h15 parking des Cortasses	124
25/04/24	Crête de Boutarinard	Viviane	7h50	12,4	912	93-5/4/3	Volvent 9h15 - Col de la Vache	120
02/05/24	Dentelles Sarrasines	Jean	8h20	13,4	695	80	Suzette - parking centre ville - attention ! Passages vertigineux	60
09/05/24	Combe de Curnier	Patrick	8h20	12,5	710	61	Bédoin 9h - parking des Colombets	76
16/05/24	La Lance par le Rocher des Aures	Christine	7h50	15,9	1000	90	9h La Roche St. Secret	100
23/05/24	Chapelles - Carrières - Le Barry	Georges	8h20	14,8	580	59	9h30 St. Restitut	110
30/05/24	Adret du Gravas	Jacques	8h20	21	915	91	8h45 La Roche sur le Buis - Pkg du cimetière	7
06/06/24	Chamouse par dessous	Annick	8h20	17,8	812	84	9h15 parking avant le col du Perty	74
13/06/24	Montagne d' Albion, forêt du Tay	Christine	8h20	14,8	610		Séderon 9h	66
20/06/24	Sommet des Bayles	Patrick	7h50	14	900	88	9h Barret sur Méouge (05) - pont sur la Méouge	100
27/06/24	???	???						

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.