RANDONNÉES JEUDIS 3-4T 2024

Mise à jour du 01/09/2024

Date	Nom randonnée	Accomp.	RdV Buis	Long (km)	Déniv (m)	Difficulté /IBP	Départ randos & commentaires	km Auto

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.