



PROGRAMME RANDONNEES

5 MARS 2023 au 4JUIN 2023



MARS

1978

DATE – HEURE ANIMATEURS	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	IBP*	KMS ALLER	TEMPS
05/03 – 08 H 45 JOURNÉE DIMANCHE (ou 8h15 à l'Estran) FRANÇOIS	PAIMPOL	LE TOUR DE L'ARCOUEST	PARKING COLLEGE MARIE-JOSE CHOMBART DE LAUWE Rue de Lanvignec, 22500 Paimpol	66	33	34 mn
07/03 – 13 H 45 GILBERT <i>CHRISTIAN</i>	PLELO	ENTRE L'IC ET LE RODO <i>RANDO DOUCE</i>	CHAPELLE SAINT-NICOLAS	36 <i>31</i>	10	14 mn
14/03 – 13 H 45 RÉMI/JOSIANE <i>YVES N.</i>	PLÉNEUF-VAL- ANDRÉ	LE TOUR DU VAL ANDRÉ <i>RANDO DOUCE</i>	PARKING DU PORT DE PLAISANCE DE DAHOUET	44 <i>35</i>	37	45 mn
21/03 – 13 H 45 JEAN-MICHEL <i>JACQUES</i>	JUGON LES LACS - DOLO	DU LOU AU LAC <i>RANDO DOUCE</i>	SALLE POLYVALENTE De DOLO Rue de l'Etang	40 <i>32</i>	55	40 mn
28/03 – 13 H 45 NICOLE <i>AGNÈS</i>	PÉDERNEC	LE MENEZ BRÉ <i>RANDO DOUCE</i>	PARKING Derrière la SALLE DES FÊTES	42 <i>39</i>	43	32 mn

*Voir commentaire à la suite du programme

AVRIL

DATE – HEURE ANIMATEURS	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	IBP*	KMS ALLER	TEMPS
02/04 – 08 H 45 JOURNÉE DIMANCHE (ou 7h45 à l'Estran) RÉMI	PERROS GUIREC	CIRCUIT DE LA CÔTE DE GRANIT ROSE	PORT – Allée FLORENCE ARTHAUD	70	60 Ou 78	65 mn
04/04 – 13 H 45 FRANÇOIS <i>CHRISTIAN</i>	PABU	AUTOUR DE PABU <i>RANDO DOUCE</i>	PARKING SALLE POLYVALENTE	41 31	32	33 mn
11/04 – 13 H45 GILBERT <i>YVES M.</i>	LE FAOUËT (22290)	TOUR DE LA VALLEE DU FAOUËT <i>RANDO DOUCE</i>	PLACE DE L'ÉGLISE	35 30	26	30 mn
18/04 – 13 H45 JEAN-MICHEL <i>RÉMI</i>	PLAINE HAUTE	LES CHAOS DU GOUËT <i>RANDO DOUCE</i>	PARKING SALLE POLYVALENTE	42 35	26	30 mn
25/04 – 13 H45 FRANCIS <i>JACQUES</i>	PLOUISY	CIRCUIT DU CHAMP DE TIR <i>RANDO DOUCE</i>	PARKING DU CIMETIÈRE	39 28	39	32 mn

*Voir commentaire à la suite du programme

MAI

DATE – HEURE ANIMATEURS	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	IBP*	KMS ALLER	TEMPS
02/05 – 13 H 45 YVES M. <i>AGNÈS</i>	PLEUBIAN	CIRCUIT DU SILLON DE TALBERT <i>RANDO DOUCE</i>	PARKING DE L'ÉGLISE LARMOR-PLEUBIAN	35 32	47	50 mn
07/05 – 08 H 45 JOURNÉE DIMANCHE (ou 7h55 à l'Estran) FRANCIS	PLOUGUIEL	GRAND TOUR DE PLOUGRESCANT	PARKING DU PORT DE LA ROCHE JAUNE PLOUGUIEL	66	50	54 mn
09/05 – 13 H 45 RÉMI <i>YVES N.</i>	PLANGUENOUAL	CIRCUIT DE LA POINTE DE LA LONGUE ROCHE <i>RANDO DOUCE</i>	PARKING DE JOSPINET	39 35	35	29 mn
16/05 – 13 H 45 FRANÇOIS <i>GILBERT</i>	LA ROCHE JAUDY	LE LONG DU JAUDY <i>RANDO DOUCE</i>	PARKING PLACE DU MARTRAY (Derrière la poste) LA ROCHE DERRIEN	39 30	41	45 mn
23/05 – 13 H 45 NICOLE <i>YVES M.</i>	PLAINTEL	PLAINTEL – SAINT QUIHOUE <i>RANDO DOUCE</i>	PARKING SALLE DES GENÊTS D'OR Rue du Beau Chemin	39 35	33	29 mn
30/05 – 13 H 45 YVES N. <i>JEAN-MICHEL</i>	PLERIN	CIRCUIT DE LA POINTE DU ROSELIER <i>RANDO DOUCE</i>	PARKING MARTIN PLAGE	41 35	12	15 mn

*Voir commentaire à la suite du programme

JUIN

DATE – HEURE ANIMATEURS	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	IBP*	KMS ALLER	TEMPS
04/06 – 08 H 45 JOURNÉE DIMANCHE (ou 8h00 à l'Estran) FRANCOIS	LE VIEUX MARCHÉ	CIRCUIT DES AMÉTHYSTES	PARKING DE LA MAIRIE	66	63	50 mn

*Voir commentaire à la suite du programme

*Indice d'effort (IBP)

A chaque randonnée est associé un indice IBP pour évaluer la difficulté de celle-ci.

L'indice IBP est un système d'évaluation automatique de la difficulté d'un itinéraire de randonnée pédestre proposé par la fédération française de randonnée pédestre et calculé à partir de la distance et du dénivelé de cette randonnée.

Il est important de ne pas confondre le degré de difficulté d'un itinéraire avec l'effort physique déployé pour le réaliser : un indice IBP de 60 sera un parcours très difficile pour une personne non entraînée, normal avec une préparation physique moyenne et très facile pour un professionnel.