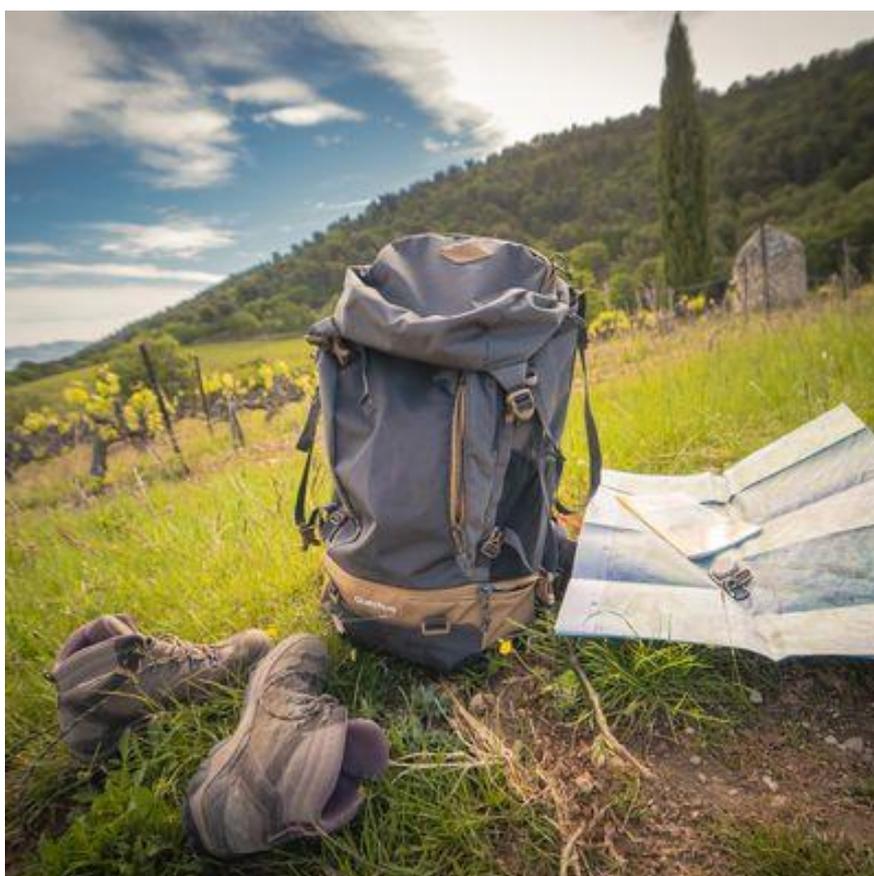




PROGRAMME RANDONNEES

4 JUIN 2023 au 31 OCTOBRE 2023



JUIN

DATE – HEURE ANIMATEURS	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	IBP*	KMS ALLER	TEMPS
04/06 – 08 H 45 JOURNÉE DIMANCHE (ou 8h00 à l'Estran) FRANÇOIS	LE VIEUX MARCHÉ	CIRCUIT DES AMÉTHYSTES	PARKING DE LA MAIRIE	66	63	50 mn
06/06 – 13 H 45 JOSIANE <i>NICOLE</i>	TRÉMUSON	CIRCUIT DES MINES <i>RANDO DOUCE</i>	PARKING DU BUCHON	45 38	11	14 mn
13/06 – 13 H 45 RÉMI <i>JACQUES</i>	TRÉMÉLOIR	ENTRE RODO ET CAMET <i>RANDO DOUCE</i>	SALLE POLYVALENTE	42 36	8	13 mn
20/06 – 13 H 45 FRANÇOIS <i>YVES N.</i>	LANDEHEN	AUTOUR DE LANDEHEN <i>RANDO DOUCE</i>	PARKING SALLE DES FÊTES	35 32	35	29 mn
27/06 – 13 H 45 YVES M. <i>CHRISTIAN/ANNE</i>	QUINTIN	CIRCUIT DU BOIS DE LA PERCHE <i>RANDO DOUCE</i>	PARKING DU CHÂTEAU	39 30	34	32 mn

*Voir commentaire à la suite du programme

Dimanche 23 juillet, Randonnée organisée par BINIC RANDO (ci-joint l'affiche)

2 circuits balisés ouverts à tous, au départ de la Banche :

Randonnée non accompagnée

9h 00 : 22 kms, ravitaillement à mi-parcours (Tournemine)

10h 00 : 10 kms

Accueil des participants à partir de 8h30 : Participation : **5€**

SEPTEMBRE

DATE – HEURE ANIMATEURS	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	IBP*	KMS ALLER	TEMPS
05/09 – 13 H 45 FRANÇOIS <i>FRANCIS</i>	BINIC	AUTOUR DE BINIC <i>RANDO DOUCE</i>	PARKING DE L'ESTRAN	41 <i>35</i>	-	- mn
12/09 – 13 H 45 GILBERT <i>AGNÈS</i>	CHATELAUDREN	AUTOUR DE CHATELAUDREN <i>RANDO DOUCE</i>	PARKING DE LA POSTE	35 <i>30</i>	15	22 mn
17/09 – 8 H 45 JOURNÉE DIMANCHE (ou 8h00 à l'Estran) RÉMI .	BELLE ISLE EN TERRE	CIRCUIT DE LADY MOND	PARKING DE L'ÉGLISE	69	56	45 mn
19/09– 13 H45 YVES M. <i>AGNÈS / ANNE</i>	LANMODEZ	CIRCUIT DES 3 CHAPELLES <i>RANDO DOUCE</i>	PARKING DE L'ÉGLISE	33 <i>31</i>	45	53 mn
26/09 – 13 H45 YVES N. <i>RÉMI</i>	PLOUGUENAST- LANGAST	CIRCUIT E LA VALLÉE DU LIÉ <i>RANDO DOUCE</i>	AIRE DE STATIONNEMENT 2 rue d'enfer PLOUGUENAST	37 <i>30</i>	49	42 mn

*Voir commentaire à la suite du programme

DATE – HEURE ANIMATEURS	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	IBP*	KMS ALLER	TEMPS
03/10	BAIE DE SAINT BRIEUC	TRAVERSÉE DE LA BAIE DE SAINT BRIEUC	INFORMATION DÉBUT SEPTEMBRE			
03/10 – 13 H 45 <i>CHRISTIAN</i>	LANTIC	AUTOUR DE LANTIC RANDO DOUCE	PARKING SALLE DES FÊTES	32	5	9 mn
10/10 – 13 H 45 FRANÇOIS <i>FRANCIS</i>	TRÉGONNEAU	AU SUD DE TREGONNEAU RANDO DOUCE	PARKING TERRAIN DE SPORT Rue de la gare	36 32	33	42 mn
15/10 – 08 H 45 JOURNÉE DIMANCHE (ou 8h10 à l'Estran) FRANÇOIS	PLANGUENOUAL Port Morvan	DE PORT MORVAN A LA CHAPELLE SAINT MAURICE	PARKING DE PORT MORVAN Rue des longs sillons	67	35	32 mn
17/10 – 13 H 45 YVES N. <i>NICOLE</i>	SAINT CONNAN Etang neuf	CIRCUIT DE L'ÉTANG NEUF RANDO DOUCE	PARKING DU MUSEE DE LA RESISTANCE	41 34	40	36 mn
24/10 – 13 H 45 GILBERT <i>JACQUES</i>	QUEMPEL- GUEZENNEC	CIRCUIT FLORIOT DE LANGLES RANDO DOUCE	PARKING SALLE DES FÊTES	34 32	29	35 mn
31/10 – 13 H 45 RÉMI <i>NICOLE</i>	SAINT PÉVER	CIRCUIT DU BOIS MEUR RANDO DOUCE	PARKING DE LA FERME DU BOIS MEUR	40 33	35	30 mn

*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.