programme randonnées
novembre 2021 - janvier 2022

Site internet : https://binic-rando.fr

Rémi JÉZÉQUEL

Tél : 06 81 66 11 74

Adresse mail : jezequel.remi@wanadoo.fr

ACTIVITES DE BINIC RANDO

RANDO SANTÉ

Jeudi après-midi : **14 heures**

Les adhérents inscrits sont informés par mail du lieu de rendez-vous et lieu de départ de la randonnée –

ANIMATEURS

Agnès RIOUAL

Tel : 06 70 52 66 16
agnes.rioual@orange.fr

Christian Le Bras

Tel : 07 60 95 58 80
chrlebras@aol.fr

RANDONNÉES PÉDESTRES

Mardi : départ de la randonnée à 14 heures précises
(RDV 13H45)

Dimanche : journée : départ de la randonnée à 9 heures précises
Prévoir le pique- nique

Les deux dernières colonnes du planning donnent, à titre indicatif, **le kilométrage aller et le temps de trajet**, en voiture, de Binic au point de départ de la randonnée

COVOITURAGE : MARDI

Rendez-vous sur le parking de l'Estran à Binic pour un éventuel covoiturage
Le rendez-vous est prévu entre 13 h et 13 h 30 selon le temps de trajet estimé de Binic au lieu de départ de la randonnée

Binic Rando évalue le km à 0.05 € (à titre indicatif) pour la participation aux frais de déplacement

ANIMATEURS_RANDONNEES

François PARENTY (RESPONSABLE)

06 88 46 60 11

Rémi JÉZÉQUEL

06 81 66 11 74

Jean-Michel KOKEL

06 40 70 03 45

Jacques LE PAN

06 32 00 08 22

Francis BOIVIN

06 82 94 47

Gilbert LAPOUS

06 85 32 78 95

Claude RIOUAL

06 78 88 44 13

Jean-Charles BERNARD

06 70 89 08 99

Nicole AUREL

06 83 10 16 51

Christian Le Bras

07 60 95 58 80

Agnès RIOUAL

06 70 52 66 16

Serge LE FLOCH

06 52 87 78 50

Yves MARTIN

06 85 52 61 97

MARCHE NORDIQUE

Le mercredi matin de 9H30 à 11H30

Les adhérents inscrits sont informés par mail du lieu de rendez-vous et lieu de départ de la randonnée -

2 parcours proposés

le long de 10km et le court de 8km.

pas de séance pendant les vacances scolaires

ANIMATEURS

Hélène NEVOT

06 66 29 75 77

Hervé NÉVOT

07 82 47 13 51

Patrick ARVIEUX

06 88 07 28 45

LONGE CÔTE - MARCHE AQUATIQUE

Toute l'année : Plage des Godelins – Étables sur Mer

Lundi : 15 h à 16 h

Vendredi : 10 h 30 à 11 h 30

Samedi : 10 h 30 à 11 h 30 (séance réservée aux actifs)

Selon les conditions météorologiques, la séance peut être annulée

ou horaire modifié

ANIMATEURS

Jean-Pierre TANGUY
07 86 97 62

Jean Charles BERNARD (RESPONSABLE)
06 70 89 08 99
jcpnda@bernard22.fr

Laurence PIERRE
06 74 57 46

Rémi JÉZÉQUEL
06 81 66 11 74

Delphine BERROD
06 49 22 99 40

Yann BOISARD
06 81 67 60

Bernard LINGER
06 61 92 31

Pierrette LEE
06 88 44 32

Jean-Michel LE FRIEC
06 27 80 49 41

Alain LE LEPVRIER
06 79 82 84

Yves LECHAT
06 61 63 92

Jean-Jacques GUYOMARD
07 83 32 22 19

PROGRAMME BINIC RANDO

Novembre 2021 – Janvier2022

La nouvelle colonne présente dans les tableaux, ci-après, (IBP) remplace la colonne « difficulté ».

Cet indice IBP (Intelligent Benchmark Prediction) est préconisé par la fédération de randonnée.
Il est calculé à partir de la distance et du dénivelé du parcours.

Cet indice est plus représentatif que le niveau de difficulté fourni jusqu'à présent. Comme il tient compte de la distance, il y a un indice différent pour chacune des 2 randonnées proposées.

La correspondance entre « difficulté » et l'IBP est la suivante :

Un IBP inférieur à 31 correspond à une force 1
Un IBP compris entre 31 et 38 correspond à une force 2
Un IBP compris entre 39 et 50 correspond à une force 3
Un IBP supérieur à 50 correspond à une force 4 (randonnée à la journée ~20km)

NOVEMBRE 2021

DATE – HEURE ANIMATEURS	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	IBP	KMS ALLER	TEMPS
02/11 – 13 H 45 YVES *JACQUES*	YVIAS	AUTOUR D 'YVIAS RANDO DOUCE	PARKING SALLE DES FÊTES	38 32	27	30 min
09/11 – 13 H 45 JEAN-MICHEL *AGNÈS*	PÉDERNEC	CIRCUIT DU MENEZ BRÉ RANDO DOUCE	PARKING DE LA SALLE DES FÊTES (derrière)	45 33	42	41 min
16/11 – 13 H 45 RÉMI *GILBERT*	PLÉRIN Les Rosaires	CIRCUIT DE TOURNEMINE LES ROSAIRES RANDO DOUCE	PARCOURS DE SANTÉ LES ROSAIRES	43 33	15	18 min
21/11 – 9 H JOURNÉE DIMANCHE RÉMI	ERQUY	LE TOUR DU CAP D'ERQUY	PARKING PLAGE DE CAROUAL ERQUY	63	46	43 min
23/11 – 13 H 45 FRANCOIS *CHRISTIAN*	SAINT-CARREUC	BALLADE AU BOURG DE PAILLE RANDO DOUCE	SALLE OMNISPORTS Place Charles PICOT (rue de la Prée)	40 32	33	35 min
30/11 – 13 H 45 JEAN-MICHEL *JACQUES*	SAINT-PÉVER	CIRCUIT DU BOIS MEUR RANDO DOUCE	FERME DU BOIS MEUR	35 30	28	34 min

DECEMBRE 2021

VIN CHAUD

MARDI 21 DECEMBRE 16 H 30

SALLE DES LOISIRS – ETABLES

DATE – HEURE ANIMATEURS	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	IBP	KMS AL-LER	TEMPS
07/12 – 13 H 45 FRANCIS *NICOLE*	LANLOUP	LANLOUP PAR LES CHEMINS CREUX RANDO DOUCE	PLACE DU BOURG	38 30	18	21 min
14/12 – 13 H 45 RÉMI *AGNÈS*	TREVENEUC	TREVENEUC - SAINT QUAY PORTRIEUX RANDO DOUCE	PARKING GREVE SAINT MARC	36 32	9	12 min
19/12 – 9 H JOURNÉE DIMANCHE FRANÇOIS	PAIMPOL	DE PAIMPOL AU BOIS DE BEAUPORT	PARKING PLAGE DE LA TOSSEN	60	30	38 min
21/12 – 13 H 45 VIN CHAUD FRANCOIS *AGNÈS*	ÉTABLES/MER	AUTOUR D'ÉTABLES SUR MER RANDO DOUCE	PARKING SALLE DES LOISIRS ÉTABLES /MER			5 min

JANVIER 2022

GALETTE DES ROIS

MARDI 25 JANVIER 16 HEURES

SALLE DE L'ESTRAN – BINIC

DATE – HEURE ANIMATEURS	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	IBP	KMS ALLER	TEMPS
04/01 – 13 H 45 GILBERT *RÉMI*	PLOUAGAT	VERS SAINT GUIGNAN RANDO DOUCE	PARKING SALLE DES FÊTES	34 31	17	22 min
11/01 – 13 H 45 FRANÇOIS *JACQUES*	SAINT BRIEUC Cesson	AUTOUR DU GOUÉDIC RANDO DOUCE	PLAGE DU VALAIS CESSON	40 35	16	18 min
18/01 – 13 H 45 RÉMI *AGNÈS*	PLOURHAN	LE CIRCUIT DES AJONCS RANDO DOUCE	PARKING SALLE DES FÊTES	34 28	5	7 min
23/01 – 9 H JOURNÉE DIMANCHE FRANCIS	HILLION	BALLADE AU CŒUR D'HILLION	ESPACE GEORGES PALANTE	70	24	24 min
25/01 – 13 H 45 GALETTE DES ROIS JACQUES NICOLE	BINIC	AUTOUR DE BINIC RANDO DOUCE	PARKING DE L'ESTRAN			