



PROGRAMME RANDONNEES

Janvier 2025 à mars 2025



Janvier

DATE – HEURE ANIMATEURS	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	IBP	KMS ALLER	TEMPS
07/01 – 13h45 Yves M François	PLOUEZEC	Circuit du moulin de Craca Rando douce	Parking du moulin de Craca	42 36	25	28 mn
14/01 – 13h45 Nicole Anne	SAINT-QUAY- PORTRIEUX	Le berceau de Saint- Quay-Portrieux Rando douce	Parking de la duchesse Anne	37 34	7	10 mn
21/01 – 13h45 Rémi Gilbert	LANLOUP	Autour de Lanloup Rando douce	Parking place de l'église	32 31	18	21 mn
28/01 -13h45 Yves M Philippe	CHATELAUDREN	De Chatelaudren à Plouagat Rando douce	Parking de la poste	33 29	15	22 mn

Février

DATE – HEURE ANIMATEURS	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	IBP	KMS ALLER	TEMPS
04/02 – 13h45 Nicole Anne	PLAINTEL	Le menhir du Vauridel Rando douce	Salle des genêts d'or	39 34	28	28 mn
11/02 – 13h45 Yves M François	TREGONNEAU	La vallée du Trieux Rando douce	Parking du stade (Rue de la gare)	36 31	33	42 mn
18/02 – 13h45 Philippe Nicole	PLOURHAN	De Plourhan aux étangs de Lantic Rando douce	Parking salle des fêtes	35 30	5	7 mn
25/02 – 13h45 Yves N Josiane	PRAT	Entre Prat et Coatascorn Rando douce	Parking salle des fêtes	35 32	44	50 mn

Mars

DATE – HEURE ANIMATEURS	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	IBP	KMS ALLER	TEMPS
02/03 – 8h50 JOURNEE DIMANCHE (Ou 8h10 à L'Estran) Philippe	PLOUËC du TRIEUX	Autour du Trieux	Parking Salle des fêtes	56	35	40 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.

Pour Binic rando, un indice de 30 correspond à une rando douce facile et un indice de 40 correspond à une rando longue un peu soutenue.