



programme randonnées février 2022 - Avril 2022





Rémi JÉZÉQUEL Président de BINIC RANDO 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, <u>le kilométrage</u> <u>aller</u> et le temps de trajet, en voiture, <u>de Binic</u> 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



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: 14 h 30 à 15 h 30 (RDV 14 H 00) Vendredi: 10 h 30 à 11 h 30 (RDV 10 H 00)

(séance réservée aux actifs) Samedi: 10 h 30 à 11 h 30 (RDV 10 H 00)

Selon les conditions météorologiques, la séance peut être annulée ou horaire modifié

ANIMATEURS



Jean-Pierre TANGUY 07 86 97 62 02



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



Laurence PIERRE 06 74 57 46 83



06 81 66 11 74



Rémi JÉZÉQUEL Delphine BERROD 06 49 22 99 40



Yann BOISARD 06 81 67 60 65



Bernard LINGER 06 61 92 31 98



Pierrette LEE 06 88 44 32 17



Jean-Michel LE FRIEC Alain LE LEPVRIER 06 27 80 49 41



06 79 82 84 03



Yves LECHAT 06 61 63 92 64



Jean-Jacques GUYOMARD 07 83 32 22 19



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 43



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



Février 2022 – Avril 2022

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)



FEVRIER 2022

				_		
DATE - HEURE ANIMATEURS	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	IBP	KMS ALLER	TEMPS
01/02 – 13 H 45 JEAN-MICHEL GILBERT	PLERNEUF	LE TOUR DE PLERNEUF	PARKING SALLE MULTIFONCTIONS	33 31	17	17 min
08/02 – 13 H 45 RÉMI <i>CHRISTIAN</i>	LANGUEUX	CIRCUIT DES 2 VALLONS RANDO DOUCE	PARKING ESPLANADE PARC DU GRAND PRÉ	34	17	16 min
15/02 – 13 H 45 NICOLE <i>RÉMI</i>	MORIEUX	CIRCUIT AUTOUR DE MORIEUX RANDO DOUCE	PARKING SALLE DES FETES	35 31	28	26 min
22/02 – 13 H 45 RÉMI <i>AGNÈS</i>	LAMBALLE	LE TOUR DE LAMBALLE RANDO DOUCE	PARKING DES CANARDS	39 30	33	29 min
27/02 – 9 H JOURNÉE DIMANCHE FRANÇOIS	SAINT ALBAN	LE TOUR DE PLENEUF VAL ANDRÉ	PARKING PLACE DE L'EGLISE	58	34	32 min



DATE – HEURE ANIMATEURS	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	IBP	KMS ALLER	TEMP S
01/03 – 13 H 45 FRANCOIS JACQUES	LOGUIVY DE LA MER	AUTOUR DE LOGUIVY RANDO DOUCE	PARKING DU PORT	40	38	42 min
08/03 – 13 H 45 GILBERT NICOLE	LANRODEC	BALLADE NORD RANDO DOUCE	PARKING SALLE POLYVALENTE	35 30	27	23 min
15/03 – 13 H 45 FRANCIS CHRISTIAN	PLOUISY	CIRCUIT DE KERNABAT RANDO DOUCE	PARKING DU CIMETIÈRE	36 32	31	40 min
22/03 – 13 H 45 JEAN-MICHEL AGNÈS	PORDIC	CIRCUIT DU COUCOU RANDO DOUCE	PARKING LE PETIT HAVRE	41 35	4	8 min
27/03 – 9 H JOURNÉE DIMANCHE RÉMI	LÉZARDRIEUX	DE LÉZARDRIEUX AU SILLON DE TALBERT	PARKING DU PORT DE PLAISANCE	54	38	37 min
29/03 – 13 H 45 NICOLE YVES M.	TRÉDANIEL	MONCONTOUR BEL AIR RANDO DOUCE	PARKING DE L'ÉGLISE	44	37	36 min

AVRIL 2022

	_					
DATE – HEURE ANIMATEURS	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	IBP	KMS ALLER	TEMPS
05/04 – 13 H 45 JEAN-MICHEL FRANCIS	LANVOLLON	CIRCUIT DE BLANCHARDEAU RANDO DOUCE	PARKING DE BLANCHARDEAU	40	16	20 min
12/04 – 13 H 45 RÉMI <i>FRANÇOIS</i>	ALLINEUC	CIRCUIT DE BOSMÉLEAC RANDO DOUCE	PARKING DU CAMPING BOSMÉLEAC	38	42	45 min
19/04 – 13 H 45 FRANÇOIS CHRISTIAN	YFFINIAC	DE L'URNE À LA TOUCHE RANDO DOUCE	PARKING DE L'HIPPODROME DE LA BAIE	41	21	25 min
26/04 – 13 H 45 RÉMI <i>AGNÈS</i>	TREMUSON	CIRCUIT DES MINES RANDO DOUCE	PARKING DU BUCHON	38	11	14 min
01/05 – 9 H JOURNÉE DIMANCHE RÉMI	PLEUBIAN	DU SILLON DE TALBERT À TRÉGUIER	MAISON DU SILLON L'ARMOR PLEUBIAN	53	48	50 min