



PROGRAMME BINIC RANDO

Mai 2022 – Octobre 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)





DATE – HEURE ANIMATEURS	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	IBP	KMS ALLER	TEMPS
03/05 – 13 H 45 RÉMI <i>FRANCIS</i>	PLOURIVO PENHOAT	EN BORDURE DU TRIEUX <i>RANDO DOUCE</i>	PARKING CHAPELLE SAINT-JEAN de PENHOAT EN PLOURIVO	41 32	35	40 mn
10/05 – 13 H 45 FRANÇOIS <i>JACQUES</i>	HILLION	PONT ROLLAND LA GRANDVILLE <i>RANDO DOUCE</i>	PARKING ESPACE PALANTE	37 33	27	25 mn
17/05 – 13 H 45 NICOLE <i>AGNÈS</i>	LANFAINS	CIRCUIT DE LA LANDE AUX COURLIS <i>RANDO DOUCE</i>	PARKING SALLE DES FÊTES	35 30	39	36 mn
24/05 – 13 H 45 FRANÇOIS <i>GILBERT</i>	PLAINTEL	PLAINTEL LE CHESNAY <i>RANDO DOUCE</i>	PARKING SALLE DES GENÊTS D'OR	38 31	28	28 mn
31/05 – 13 H 45 NICOLE <i>AGNÈS</i>	LANTIC NOTRE DAME DE LA COUR	LA VALLÉE DE L'IC <i>RANDO DOUCE</i>	SALLE DES FÊTES NOTRE DAME DE LA COUR	37 31	5,5	9 mn

JUIN 2022

DATE – HEURE ANIMATEURS	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	IBP	KMS ALLER	TEMPS
01/06 JOURNÉE	LE MONT SAINT-MICHEL	TRAVERSÉE DE LA BAIE				
07/06 – 13 H 45 JEAN-MICHEL <i>JACQUES</i>	PLOUBAZLANEC	CIRCUIT DES ISLANDAIS <i>RANDO DOUCE</i>	PARKING DE LA MAIRIE	37 33	36	42 mn
12/06 – 9 H30* JOURNÉE DIMANCHE FRANÇOIS	PLOUGRESCANT	DE PLOUGRESCANT A KERALIO	PARKING DE BEG AR VILIN	56	52	58 mn
14/06 – 13 H 45 JEAN-MICHEL <i>CHRISTIAN</i>	SAINT DONAN	CIRCUIT DU RUFFLET <i>RANDO DOUCE</i>	SALLE POYVALENTE	41 31	22	23 mn
21/06 – 13 H 45 FRANCIS <i>AGNÈS</i>	POULDOURAN	CIRCUIT DES ROUTOIRS	PARKING DE LA MAIRIE	38 31	15	20 mn
28/06 – 09 H FRANÇOIS <i>JEAN-MICHEL</i>	SAINT-QUAY PORTRIEUX	RANDO LE MATIN PIQUE-NIQUE (12H) <i>RANDO DOUCE</i>	PARC DE LA DUCHESSÉ ANNE	38 35	7	11 mn

*** Compte tenu des élections le départ de la randonnée est prévu à 9h30 pour pouvoir voter avant !**

SEPTEMBRE 2023

DATE – HEURE ANIMATEURS	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	IBP	KMS ALLER	TEMPS
06/09 – 13 H 45 YVES M. YVES N.	BINIC	AUTOUR DE BINIC RANDO DOUCE	PARKING DE L'ESTRAN	38 30	/	/
13/09 – 13 H 45 RÉMI JACQUES	PLÉHÉDEL	CIRCUIT DU BOISGELIN RANDO DOUCE	PARKING SALLE DES FÊTES	37 35	22	26 mn
20/09 – 13 H 45	BINIC ÉTABLES / MER	NETTOYAGE DES CHEMINS DE BINIC ÉTABLES/MER	PARKING DE L'ESTRAN		/	/
27/09 – 13 H 45 NICOLE CHRISTIAN	PLOUHA	DE LA PLAGE BONAPARTE AU PALUS RANDO DOUCE	PARKING PLAGE BONAPARTE	46 35	18	24 mn

OCTOBRE

DATE – HEURE ANIMATEURS	COMMUNE	CIRCUIT	DÉPART	IBP	KMS ALLER	TEMPS
<u>02/10 – 9 H</u> <u>JOURNÉE</u> <u>DIMANCHE</u> FRANÇOIS	CALLAC	CIRCUIT DE TRO KALLAG	PARKING DE LA MAIRIE	53	64	49 mn
04/10 – 13 H 45 RÉMI AGNÈS	LÉZARDRIEUX	BOUCLE DE KER MARIA RANDO DOUCE	PARKING DU PORT	36 32	36	37 mn
11/10 – 13 H 45 FRANÇOIS FRANCIS	PLÉGUIEN	CIRCUIT DE LA SALAMANDRE RANDO DOUCE	SALLE POLYVALENTE LA SALAMANDRE	38 29	11	15 mn
18/10 – 13 H 45 JEAN-MICHEL NICOLE	KERMOROC'H	VALLÉE DU PERRIER RANDO DOUCE	PLACE DE L'ÉGLISE	42 32	49 Ou 35	37 mn Ou 40 mn
25/10 – 13 H 45 GILBERT FRANÇOIS	QUESSOY	CIRCUIT DU SENTIER BOTANIQUE	PARKING DE L'ÉGLISE	35 30	30	26 mn