

# PLANNING RANDO DOUCE / RANDO SANTE



	DATE	LIEU DE RENDEZ-VOUS	DEPART DE LA RANDO	HORAIRE	KM	IBP*	CLUB ORGANISATEUR	RESPONSABLE	TELEPHONE	INTITULE	REMARQUE
AVRIL	mardi 2 avril 2019	MONISTROL-SUR-LOIRE (PARKING BOUCHARDON)	SAINTE-MAURICE-DE-LIGNON	13H45	5,00		CLUB RANDO MONISTROLIEN	ALAIN D.	07 89 60 04 07		
	jeudi 4 avril 2019	AIGUILHE (PARKING DE CLUNY)	SAINTE-PRIVAT-D'ALLIER	8H30 OU 13H30	9,00		RANDO EN VELAY	JEAN	06 77 06 52 72	RANDO DOUCE	
	vendredi 5 avril 2019	YSSINGEAUX (PARKING DE L'ANTREUIL)	ROSIERES	14H00	8,50		CROQ'SENTIER				COVOITURAGE 2€
	vendredi 5 avril 2019	ESFACY (TERRAIN COMMUNAL)	BRIOUDE	13H00	9,00	38	RANDO SENOUIRE	NOEL FARIGOULE	06 61 37 58 70		COVOITURAGE 1,50 €
	mardi 9 avril 2019	MONISTROL-SUR-LOIRE (PARKING BOUCHARDON)	LAVALETTE	13H45			CLUB RANDO MONISTROLIEN	MARIE-NOELLE M.	06 43 72 88 84		
	mardi 9 avril 2019	BAS-EN-BASSET	PARKING EN DESSOUS DU STADE	13H45	6,00	25	GRIGNOTE COLLINES	JEAN-JACQUES PEYVEL	06 01 93 14 10	RANDO DOUCE	RETOURNAC EN COVOITURAGE
	jeudi 11 avril 2019	AIGUILHE (PARKING DE CLUNY)	LANTRIAC	8H30 OU 13H30	8,00		RANDO EN VELAY	MONIQUE ISSARTEL	06 86 54 46 72	RANDO DOUCE	
	vendredi 12 avril 2019	ESFACY (TERRAIN COMMUNAL)	L'ENVOL	13H00	8,00	32	RANDO SENOUIRE	NOEL FARIGOULE	06 61 37 58 70	RANDO SANTE	COVOITURAGE 2€
	mardi 16 avril 2019	MONISTROL-SUR-LOIRE (PARKING BOUCHARDON)		13H45			CLUB RANDO MONISTROLIEN	ALAIN D.	07 89 60 04 07		
	jeudi 18 avril 2019	AIGUILHE (PARKING DE CLUNY)	VOREY	8H30 OU 13H30	9,00		RANDO EN VELAY	PATRICIA	06 50 73 83 70	RANDO DOUCE	
	vendredi 19 avril 2019	ESFACY (TERRAIN COMMUNAL)	BAUMOND	13H00	9,00	34	RANDO SENOUIRE	NOEL FARIGOULE	07 61 37 58 70	RANDO SANTE	COVOITURAGE 2€
	mardi 23 avril 2019	MONISTROL-SUR-LOIRE (PARKING BOUCHARDON)	CUBLAISE	13H45	6,30		CLUB RANDO MONISTROLIEN	MARIE-NOELLE M.	06 43 72 88 84		
	mardi 23 avril 2019	BAS-EN-BASSET	PARKING EN DESSOUS DU STADE	13H45	6,00	25	GRIGNOTE COLLINES	JEAN-JACQUES PEYVEL	06 01 93 14 10	RANDO DOUCE	LE PERTUISSET EN COVOITURAGE
	jeudi 25 avril 2019	AIGUILHE (PARKING DE CLUNY)	SAINTE-FRONT	8H30 OU 13H30	10,00		RANDO EN VELAY	JEAN-LUC	06 31 33 43 73	RANDO DOUCE	
	vendredi 26 avril 2019	ESFACY (TERRAIN COMMUNAL)	VEILLE-BRIOUDE	13H00	9,00	25	RANDO SENOUIRE	NOEL FARIGOULE	07 61 37 58 70	RANDO SANTE	COVOITURAGE 1€
	mardi 30 avril 2019	MONISTROL-SUR-LOIRE (PARKING BOUCHARDON)	SAINTE-MAURICE-EN-GOURGOIS	13H45			CLUB RANDO MONISTROLIEN	ALAIN T.	06 81 30 78 43		
	MAI	jeudi 2 mai 2019	AIGUILHE (PARKING DE CLUNY)	VERGEZAC	8H30 OU 13H30	10,00		RANDO EN VELAY	JEAN	06 77 06 52 72	RANDO DOUCE
vendredi 3 mai 2019		ESFACY (TERRAIN COMMUNAL)	BOURNONCE	13H00	9,00	45	RANDO SENOUIRE	NOEL FARIGOULE	07 61 37 58 70	RANDO SANTE	COVOITURAGE 2€
mardi 7 mai 2019		MONISTROL-SUR-LOIRE (PARKING BOUCHARDON)	MARNAC (GRAZAC)	13H45	5,50		CLUB RANDO MONISTROLIEN	ALAIN D.	07 89 60 04 07		
jeudi 9 mai 2019		AIGUILHE (PARKING DE CLUNY)	BEAUNE-SUR-ARZON	8H30 OU 13H30	9,00		RANDO EN VELAY	MONIQUE ISSARTEL	06 86 54 46 72	RANDO DOUCE	
vendredi 10 mai 2019		ESFACY (TERRAIN COMMUNAL)	SALZUIT	13H00	9,00	36	RANDO SENOUIRE	NOEL FARIGOULE	07 61 37 58 70	RANDO SANTE	COVOITURAGE 0,50€
mardi 14 mai 2019		BAS-EN-BASSET	PARKING EN DESSOUS DU STADE	13H45	6,00	25	GRIGNOTE COLLINES	JEAN-JACQUES PEYVEL	06 01 93 14 10	RANDO DOUCE	MONISTROL EN COVOITURAGE
jeudi 16 mai 2019		AIGUILHE (PARKING DE CLUNY)	LES VASTRES	8H30 OU 13H30	9+6		RANDO EN VELAY	PATRICIA	06 50 73 83 70	RANDO DOUCE	PREVOIR LE PIQUE-NIQUE
vendredi 17 mai 2019		ESFACY (TERRAIN COMMUNAL)	PIE DE CHARENTY	13H00	8,00	38	RANDO SENOUIRE	NOEL FARIGOULE	07 61 37 58 70	RANDO SANTE	COVOITURAGE 1,50 €
mardi 21 mai 2019		MONISTROL-SUR-LOIRE (PARKING BOUCHARDON)	SAINTE-PAL-EN-CHALENCON	13H45	6,00		CLUB RANDO MONISTROLIEN	MARIE-NOELLE M.	06 43 72 88 84		
jeudi 23 mai 2019		AIGUILHE (PARKING DE CLUNY)	SAINTE-MARTIN-DE-FUGERES	8H30 OU 13H30	10,00		RANDO EN VELAY	YVES	06 30 04 57 38	RANDO DOUCE	
vendredi 24 mai 2019		ESFACY (TERRAIN COMMUNAL)	REILHAC	13H00	7,00	22	RANDO SENOUIRE	NOEL FARIGOULE	07 61 37 58 70	RANDO SANTE	COVOITURAGE 1,50 €
mardi 28 mai 2019		MONISTROL-SUR-LOIRE (PARKING BOUCHARDON)	VEROT (GRAZAC)	13H45	4,50		CLUB RANDO MONISTROLIEN	ALAIN D.	07 89 60 04 07		
mardi 28 mai 2019		BAS-EN-BASSET	PARKING EN DESSOUS DU STADE	13H45	6,00	25	GRIGNOTE COLLINES	JEAN-JACQUES PEYVEL	06 01 93 14 10	RANDO DOUCE	PONT-SALOMON EN COVOITURAGE
jeudi 30 mai 2019		AIGUILHE (PARKING DE CLUNY)	CHOMELIX	8H30 OU 13H30	10,00		RANDO EN VELAY	GINETTE	06 86 51 13 26	RANDO DOUCE	
vendredi 31 mai 2019		YSSINGEAUX (PARKING DE L'ANTREUIL)	SAINTE-PIERRE-DUCHAMP	14H00	8,50		CROQ'SENTIER				COVOITURAGE 2€
vendredi 31 mai 2019		ESFACY (TERRAIN COMMUNAL)	LE CLUZEL	13H00	9,00	34	RANDO SENOUIRE	NOEL FARIGOULE	07 61 37 58 70	RANDO SANTE	COVOITURAGE 0,50€
JUN		jeudi 6 juin 2019	AIGUILHE (PARKING DE CLUNY)	LOUDES	8H30 OU 13H30	8,00		RANDO EN VELAY	YVES	06 30 04 57 38	RANDO DOUCE
	vendredi 7 juin 2019	ESFACY (TERRAIN COMMUNAL)	DOMEVYRAT	13H00	8,00	50	RANDO SENOUIRE	NOEL FARIGOULE	07 61 37 58 70	RANDO SANTE	COVOITURAGE 0,50€
	mardi 11 juin 2019	BAS-EN-BASSET	PARKING EN DESSOUS DU STADE	8H30	6,00	25	GRIGNOTE COLLINES	JEAN-JACQUES PEYVEL	06 01 93 14 10	RANDO DOUCE	LES VILLETES EN COVOITURAGE
	jeudi 13 juin 2019	AIGUILHE (PARKING DE CLUNY)	NASBINALS (48)	8H30 OU 13H30			RANDO EN VELAY	JEAN	06 77 06 52 72	RANDO DOUCE	REPAS AU RESTAURANT (INSCRIPTION)
	vendredi 14 juin 2019	ESFACY (TERRAIN COMMUNAL)	ESLOT	13H00	9,00	40	RANDO SENOUIRE	NOEL FARIGOULE	07 61 37 58 70	RANDO SANTE	COVOITURAGE 2€
	jeudi 20 juin 2019	AIGUILHE (PARKING DE CLUNY)	LE THIOLENT	8H30 OU 13H30	10,00		RANDO EN VELAY	MONIQUE ISSARTEL	06 86 51 13 26	RANDO DOUCE	
	jeudi 20 juin 2019	BAS-EN-BASSET	PARKING EN DESSOUS DU STADE	8H30	6,00	25	GRIGNOTE COLLINES	JEAN-JACQUES PEYVEL	06 01 93 14 10	RANDO DOUCE	PONT SALOMON - PIQUE-NIQUE ANNUEL DU CLUB - APREM DETENTE
	vendredi 21 juin 2019	ESFACY (TERRAIN COMMUNAL)	SOUHLAC-SAINT-CIRQUE	13H00	9,00	54	RANDO SENOUIRE	NOEL FARIGOULE	07 61 37 58 70	RANDO SANTE	COVOITURAGE 2€
	mardi 25 juin 2019	BAS-EN-BASSET	PARKING EN DESSOUS DU STADE	8H30	6,00	25	GRIGNOTE COLLINES	JEAN-JACQUES PEYVEL	06 01 93 14 10	RANDO DOUCE	BEAUZAC EN COVOITURAGE
	jeudi 27 juin 2019	AIGUILHE (PARKING DE CLUNY)	CEAUX-D'ALLEGRE	8H30 OU 13H30	9,00		RANDO EN VELAY	GINETTE	06 86 51 13 26	RANDO DOUCE	
vendredi 28 juin 2019	ESFACY (TERRAIN COMMUNAL)	FIX-SAINT-GENEY	13H00	8,50	38	RANDO SENOUIRE	NOEL FARIGOULE	07 61 37 58 70	RANDO SANTE	COVOITURAGE 1,50 €	

POUR TOUT RENSEIGNEMENT COMPLEMENTAIRE, MERCI DE CONTACTER DIRECTEMENT LE CLUB ORGANISATEUR.

## PLANNING RANDO DOUCE / RANDO SANTE

**\* INDICE IBP :**

C'est un système d'évaluation automatique de la difficulté d'un itinéraire parcouru en randonnée pédestre.

Pour l'interpréter en fonction de votre niveau, vous pouvez vous référer au tableau ci-dessous :

Echelle comparative des valeurs IBP

	Préparation physique					Difficulté itinéraire
	Très basse	Basse	Moyenne	Haute	Très haute	
ibp	0 - 6	0 - 13	0 - 25	0 - 50	0 - 100	Très facile
ibp	7 - 13	14 - 25	26 - 50	51 - 100	101 - 200	Facile
ibp	14 - 19	26 - 38	51 - 75	101 - 150	201 - 300	Moyenne
ibp	20 - 25	39 - 50	76 - 100	151 - 200	301 - 400	Difficile
ibp	> 25	> 50	> 100	> 200	> 400	Très difficile