

## RANDONNÉES DU DIMANCHE EN BARONNIES 2T 2024

Mise à jour du 26/04/2024

Date	Nom de la randonnée	Accomp.	RDV. Buis	Long. (km)	Déniv . (m)	Diffi culté / IBP*	Départ rando & commentaires	km auto A/R
07/04	Trail de la Drôme							
14/04								
21/04	Beauvoisin Rando de Francis							
28/04	<b>ANNULÉE</b> Ballons - Montagne de Chabre	Patrick	07h45	19,2	735	88	09h00 Pkg mairie	86
05/05	Rosans - Montagne de Raton	Patrick	07h45	21	930	104	09h00 Pkg église de Rosans	100
12/05	Combe de Fontfiole	Jean	07h45	20	1218	114	09h15 Hameau des Bernardes	
19/05	Monieux - Gorges de la Nesque	Jacques	07h45	18,5	772	81	09h00 Monieux	84
26/05	Mt Serein - Mt Ventoux par col de la Frache	Jean	07h45	19	710	112	09h30 camping du Mt Serein	80
02/06	Beaumont du Ventoux - Pic du Conte	Patrick	07h45	19	1165	117	08h30 Beaumont du Ventoux	48
09/06			07h45					
16/06	Intégrale du Ventoux	Jacques	07h45	25	1520	134	08h30 Maison forestière de St Léger	
23/06								
30/06								

(\*) **IMPORTANT** : Les personnes souhaitant participer doivent **IMPÉRATIVEMENT** prévenir :  
Jacques : 0629701351 ou Patrick : 0763920342

(\*) **Indice ou index IBP** : La valeur calculée à partir de la trace GPS mesure l'effort ; plus la valeur est élevée, plus la randonnée est difficile. Au delà de 90 à 100, suivant l'entraînement du participant, la randonnée est qualifiée de difficile ; elle peut présenter des difficultés et demande un engagement physique certain. Ce niveau se caractérise par un effort très soutenu. Par expérience, pour plusieurs d'entre nous, ce niveau est atteint dès que l'indice IBP dépasse 75 à 80.

[Voir Tableau IBP](#)

[Accompagnateurs](#)