Lundi 15 septembre 2025

L'ISLE EN DODON

Animateurs : Chantal Boubée / Jérôme Varquez (07 88 68 19 62)

- Départ de l'Office de Tourisme : 8 h
- RDV à L'Isle en Dodon : 8 h 45
- Départ de la Randonnée : 9 h 00 Arrivée : vers 16 h 30
- Retour à l'OT vers 17 h 30

longueur	**18 km**	Temps de marche	**5 h 15**
Dénivelé positif	289 m	Dénivelé négatif	289 m
Altitude max	306 m	Altitude min	199 m
ibp index measuring the human effort	**58**	**DIFFICULTE MOYENNE**	Parcours long sans difficulté technique

IBP :Cotation "Effort" FFRandonnée selon indice IBP : 0-25 : Facile ; 26-50 : Assez facile ; 51-75 : Peu difficile ; 76-100 : Assez difficile ; >100 : Difficile **VOIR TABLEAU EN PAGE 2 POUR VOUS SITUER**

	Parking : Entrée de la base de loisir de L'Isle en Dodon Lien vers le parking
	Repas tiré du sac sous le cèdre de Puymaurin au km 10 (encore le point G sur la carte !)
	Équipement : *chaussures de randonnée (étanches)*, *bâtons*, vêtements adaptés à la météo, sac à dos : eau, nourriture, protections individuelles (froid, soleil ...), trousse de secours et médicaments, fiche personne à prévenir
	covoiturage : 7 €/par personne à remettre au chauffeur (4 personnes maxi par voiture).
	Inscriptions sur Framadate Lien d'inscription lundi 15 septembre

Cette randonnée est longue mais sans difficulté technique
Passage à gué sur le parcours : chaussures hautes recommandées
Prévoyez de l'eau en quantité suffisante : minimum 1,5 litre
Prenez de quoi grignoter pendant les pauses

	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