

Evaluer Les Randos en fonction de votre état de Forme

	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

Exemples :

Le Mont Razet Castillon : Indice IBP : 70

Peille Virounous : Indice IBP : 66

Vallon de Bruguet : Indice IBP 31

La Serena indice IBP : 51

Rando difficile pour un faible état de Forme

Rando Moyenne pour un état de Forme Moyen

Rando Facile pour un bon état de forte

Le circuit de Béasse : pour 15 km 760n de dénivelé indice IBP : 91