

Parcours VTT 48 KMS

Rubalise Décathlon et Fleche directionnelle noire

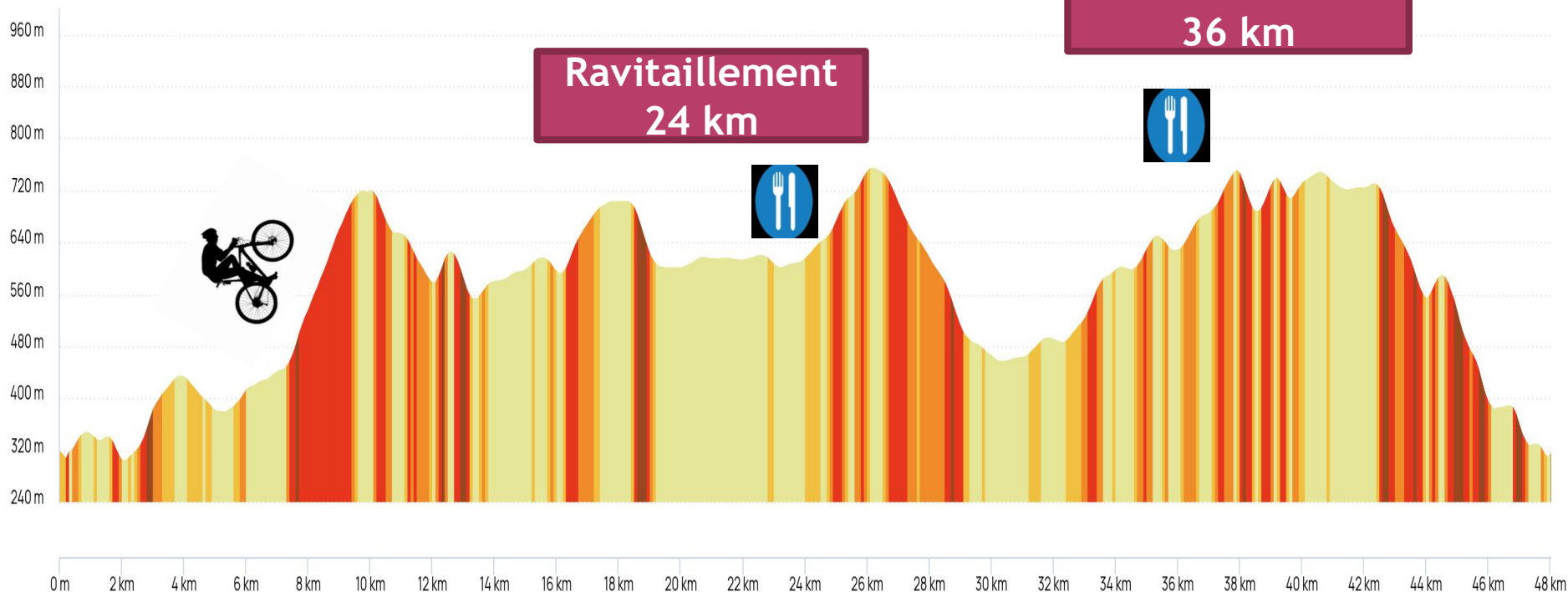
1395m D+
Difficulté du parcours



50 kms 2023

Ravitaillement
36 km

Ravitaillement
24 km



▲ 48.03 km | ▲ 305 m | ▲ 755 m | ▲ 1395 m | ▲ 1399 m | © 2022 openrunner.com, © centcols.org, © srtm nasa

RANDO VTT DES DRAILLES DE CANCERILLES DIMANCHE 14 MAI 2023 - SIGNES (83) - CHÂTEAU DE CANCERILLES - 1400 ROUTE DE BELGENTIER



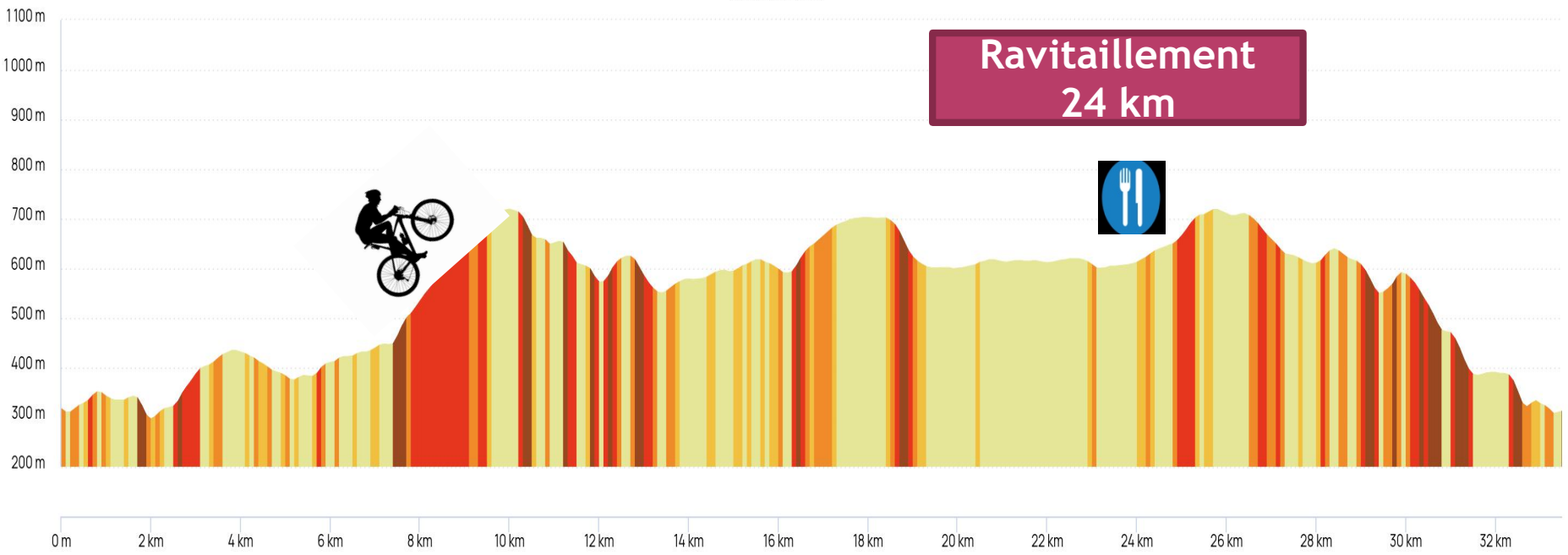
Parcours VTT 35 KMS
 Rubalise Décathlon et Fleche directionnelle rouge

1028m D+
 Difficulté du parcours



35 kms 2023

**Ravitaillement
 24 km**



▲ 33.48 km | ▲ 298 m | ▲ 721 m | ▲ 1028 m | ▲ 1033 m | © 2022 openrunner.com, © centcols.org, © srtm nasa



Parcours VTT 31 KMS

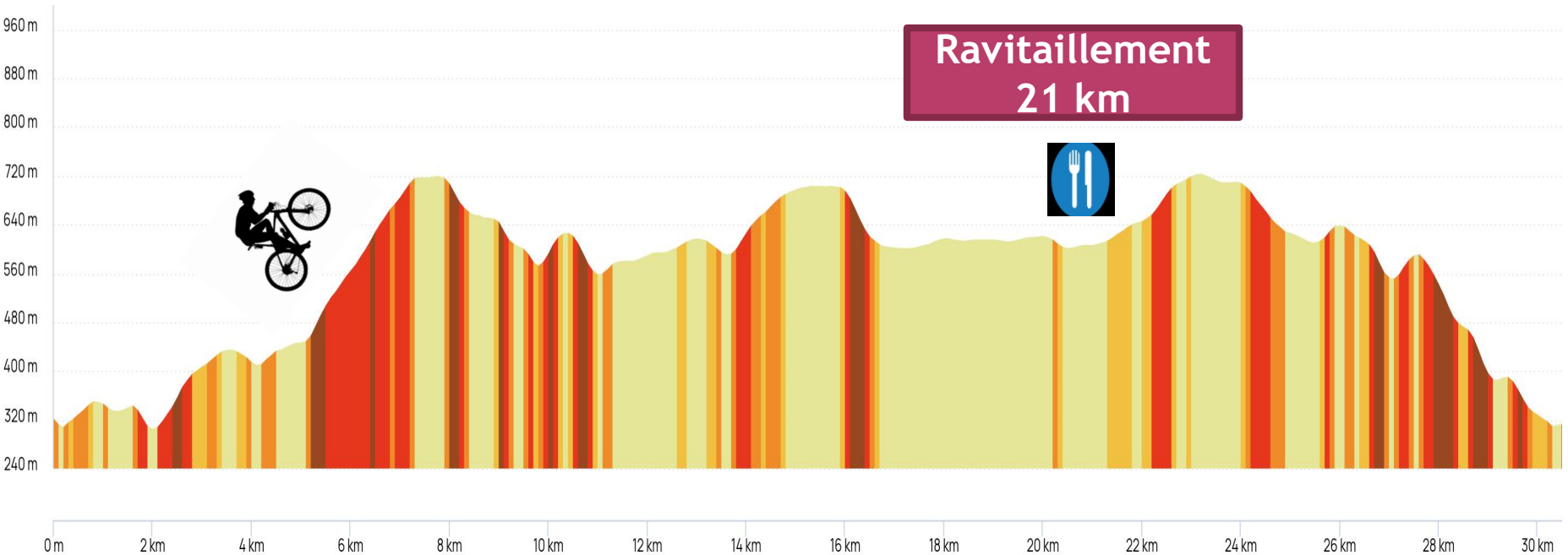
Rubalise Décathlon et Fleche directionnelle bleue

943m D+
Difficulté du parcours



31 kms 2023

Ravitaillement
21 km



▲ 30.49 km | ▲ 306 m | ▲ 724 m | ▲ 943 m | ▲ 951 m | © 2022 openrunner.com, © centcols.org, © srtm nasa

RANDO VTT DES DRAILLES DE CANCERILLES DIMANCHE 14 MAI 2023 - SIGNES (83) - CHÂTEAU DE CANCERILLES - 1400 ROUTE DE BELGENTIER

IBP INDEX (MESURE DE L'EFFORT HUMAIN)

L'indice IBP index est un système d'évaluation automatique de la difficulté d'un itinéraire parcouru en vélo tout terrain

Cet indice est très utile pour connaître et comparer la difficulté de différents itinéraires.

Il est important de ne pas confondre le degré de difficulté d'un itinéraire avec l'effort physique déployé pour le réaliser : un indice IBP index de 60 sera un parcours très difficile pour une personne non entraînée, normal avec une préparation physique moyenne et très facile pour un professionnel. *(Voir l'échelle comparative)*



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