

	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

Grille de comparaison de l'indice d'effort en HKG donné sur la page de la rando du jour .

IBP Vert difficulté de niveau 1 jusque IBP noir niveau 5 .

Nous utilisons la référence préparation moyenne pour les randonneurs , pour les balades ce sera plutôt la référence Basse .

Donc pour un HKG donné de 29 nous serons en difficulté niveau 2 en rando et 3 en balade .

Jusqu'à ce jour nous n'avons pas dépassé 49 HKG