

Jour	Dates	Randonnée	Départ Sentier	Dénivelé	Tps Montée	Tps total AR	Kms	Niveau			Observations	Animateur	Heure Départ	Kms A/R	Tarif/ Voiture
								EFFORT	TECH.	RISQUE					
AVRIL															
Mardi	4	REFUGE DE LA PLATE	Maison Cantonnière (Le Revard 73)	300m		5h	13km	2	2	1	Circuit	Michelle	8h	120	48
Mardi	11	TOUR DE THONES	Paradis (Thônes)	400m		5h	14km	2	2	1	Circuit	Evelyne	8h	20	8
Mardi	18	MONTEE DU SEMNOZ	La Visitation	1250m	5h 30		16km	4	2	1	Descente en voiture	Bernard	6h30	30	12
Mardi	25	PATRIMOINE de St Jean de la Porte	St Jean de la Porte	480m		5h	7km	3	1	1	Circuit	Monique	8h	150	60
MAI															
Mardi	2	GROS FOUG	Serrières en Chautagne	750m		5h	12km	3	2	2	Circuit	Odette	8h	114	45,6
Mardi	9	Boucle de la BECCA	Excevenex (Thonon)	214m		4h	13,5km	2	1	1	Circuit	François	8h	150	60
Mardi	16	Crêtes de la DRIERE	Col du GRANIER	750m		4h	11km	3	2	2		Daniel	7h30	160	64
		Traversé de la PETITE ROCHETTE	Col de la FORCLAZ	540m		4h		2	4	3	Circuit	Marie Thé	8h	50	20
Mardi	23	Plan de la LIMACE	Le COUDRAY (Jarsy) 73	790m	3h	6h	9km	3	2	2	Circuit	Daniel	7h30	110	44
Mardi	30	DENT D'OCHE 2222m	Bernex -PK "La Fétieuse"	1016m	4h	6h	8km5	4	4	4	Passage aménagé (chaines)	Bernard	6h30	206	82,4
		Chalet des AUGES	Parking d'Ablon	500m	3h	5h		2	1	1		Michel B.	8h	60	24
JUIN															
Mardi	6	CROISSE BAULET	La GIETTAZ 73	1064m	3h30	5h		4	3	2		Muriel	7h30	80	32
		Col du JAILLET	La GIETTAZ 73	500m	2h	3h30		2	2	2		Marie Thé	8h	80	32
jeudi	8	JOURNEE BALISAGE GR-GRP Morette-Montreront	Morette	1140m	3h30	5h30		4	2	2	Circuit	Bernard	8h	20	8
Dim	11	FÊTE DE LA RANDONNEE	DINGY ST CLAIR												
Mardi	13	BAN ROUGE 1983m	Megève Pk Le Leutaz	800m	3h	5h	13km	3	2	2	Circuit	Monique	7h30	110	44
Mardi	20	TÊTE DE BOSTAN 2406m	MORZINE	1097m	3h30	6h		4	4	3		Bernard	7h	200	80
		CROIX CARTIER	Col des ARAVIS	500m	3h	4h30		2	2	1		Marie Thé	8h	65	26
Mardi	27	Mont d'ARMENE	BELLEVAUX 73	1288m	4h30	8h	7,3km	4	3	2	Circuit	Michelle	7h	110	44
		Plateau de BEAUREGARD	Col de la Croix Fry	350m		5h		2	2	2	Circuit	Michel B.	8h	60	24
JUILLET															
Mardi	4	POINTE DE TARDEVANT TROU DE LA MOUCHE	LA CLUSAZ- PK des Confins	1380m		6h30		5	4	4	Circuit	Bernard	7h	60	24
		Circuit ROC DE TORMERY	La Thuile 73	382m		3h30	8,5km	2	4	2	Passages aménagés : cables	Odette	7h	164	65,6
Lundi-Mardi	10-11	LA TOURNETTE Nuit au refuge de Praz Dzeures 2 circuits de niveaux différents le deuxième jour	La Molloire - SERRAVAL	1 ^{er} J : 750m 2 ^e J : 300m	3h-2h30	8h		3	3	3	Jour 2 : Circuit 1 Col des Vorets/Rosairy	Inscriptions Marie Thé avant le 1er juin 2017	14h30	46	18,4
				1 ^{er} J : 750m 2 ^e J : 600m	3h-3h	8h30		4	4	5	Jour 2 : Circuit 2 LaTournette/Rosairy				

Cotation pour une préparation physique moyenne

Facile
Assez Facile
Peu Difficile
Assez Difficile
Difficile

Définitions et grille de cotation :

EFFORT :
la difficulté « énergétique » de la randonnée pédestre.



TECHNICITÉ :
la difficulté « motrice » de la randonnée pédestre.



RISQUE :
la difficulté « psychologique » de la randonnée pédestre.



Accueil ponctuel de personnes non licenciées :

Les randonneurs à l'essai (c'est-à-dire qui viennent découvrir dans le but d'y adhérer et de se licencier) et les randonneurs inopinés (accompagnateur imprévu d'un licencié) peuvent être accueillis trois fois.

c o n s i g n e s

- En cas de mauvais temps, la sortie pourra être annulée ou reportée au jeudi suivant,
 - Le regroupement avant le départ se fait à l'Espace Animation de DINGY ST CLAIR, ¼ heure avant l'heure fixée sur le programme
 - La participation individuelle aux frais kilométriques se fait de la manière suivante : Nombre de voitures x Tarif divisé par le nombre total de participants
Tarif km : 0,40 € dans la limite de 10 € par personne pour les adhérents (le club prend en charge le péage et la part du coût kilométrique > à 10 €)
 - Inscription obligatoire la veille au soir auprès de l'animateur, avant 20 h
- Vérifier l'horaire de départ avant chaque randonnée !**

A N I M A T E U R S

Bernard ROUFFIAC	04 50 60 48 81	06 07 55 99 39
Daniel - Michelle THOMÉ	04 50 27 20 66	06 37 52 70 74
Evelyne MARCHAND	04 50 02 99 00	06 44 26 69 09
François TESSIER	04 50 44 74 99	06 06 48 89 56
Marie-Thé GAY	04 50 02 94 34	
Michel BONIVARD	06 81 35 28 47	
Monique HALOUIN	04 50 24 28 74	06 64 86 51 85
Muriel DAL GOBBO	04 50 02 88 13	06 73 62 56 79
Nicole CHARVET-QUEMIN	04 50 02 99 51	06 80 31 72 02
Odette DEGRANGE	04 50 02 10 07	06 81 60 46 59
Odile TOUSSAINT	04 50 27 91 81	