

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					
JANVIER															
Mardi	9	LACHAT - FONDUE ENSOLEILLÉE	La Blonnière	400m	1h 30			2	2	2	Inscription avant 5/01/2018	Marie Thé	9h	10	4
Mardi	16	PLAN DE LA LIMACE	Le Coudray - Jarsy 73	790m	3h	6h	9km	3	2	2	Circuit	Daniel	8h	110	44
Mardi	23	SOUS DINE	Chenevier	911m		6h	11km	4	3	3		François	8h	50	20
		CHALET DE LANDRON	Chenevier	550m				3	2	2		Marie Thé	8h	50	20
Mardi	30	CREMAILLÈRE DU REVARD	Trévignin	750m	3h		9 km	3	2	2		Muriel	8h	80	32
FEVRIER															
Mardi	6	CREPON DE MONTOULIVERT 1914 m	Col des Glières	520m	3h	5h 30	10km	3	2	3		Bernard	8h	65	26
Mardi	13	COL DE CENISE	La Pellaz (Mont Saxonnex)	500m		5h	12km	3	2	2		Monique	8h	110	44
Mardi	20	CROIX DE COLOMBAN	La Closette (Thônes)	530m	2h 30	5h 00	8km	3	2	2	Circuit	Gérard	8h30	32	13
Mardi	27	CHALET DE PERNET	Saint François	300m	3h	5h	10,4km	3	2	2	Boucle en huit	Michelle	8h	110	44
MARS															
Mardi	6	GRAND COLOMBIER	Corbonoz - Sur Lyand	480m		5h30	12km	3	2	2		Odette	8h	120	48
Mardi	13	SUR COU	Le Chenay (Orange)	680	3h	5h30	9km	3	2	3		Evelyne	8h	53	21
Mardi	20	CHALET D'HERMANCE	La Livraz (Megève)	450		4h	9km	3	2	2		Monique	8h	110	44
Samedi	24	SORTIE NOCTURNE GLIERES	Plateau des Glières			2h	6km	2	2	2	Inscription avant le 14/03/2018 renseignements sur « la vie du club »	Marie Thé- Michelle	16h30		Car
Mardi	27	MONT DE LA GUERRE 2293 m	Tlincave (Bozel 73)	1000	3h 45	6h 30	10	5	2	2		Bernard	7h	188	75
		PAR GIEZ ET DOUSSARD	Eglise de Giez	250		2h30	8.5	2	2	2		Odile	9h	45	18
AVRIL															
Mardi	3	TÊTE DU TREU 1835m	Chaucisse	660m		5h30	11,5km	3	2	3		Daniel	8h	90	36
Mardi	10	PARMELAN	Aviernoz	920	3h 45	6h00	12km	5	3	3		Gérard	7h30	30	12

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.



Cotation pour
une préparation
physique



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 depuis le parking de l'entrée du village de DINGY ST CLAIR, ½ 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 !

Animateurs

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
Gérard MONGELLAZ		06 13 51 07 30
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	