

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	3	GRAND COLOMBIER	Corbonod - Sur Lyand (01)	480m		5h30	12kms	3	2	2		Daniel	8h	120	48
Mardi	10	PARMELAN	Aviernoz	920m	3h45	6h00	12kms	5	3	3		Gérard	7h30	30	12
		CHALET DE L'ANGLETTE	Aviernoz	500m	2h30	4h30	9kms	3	1	1		Michelle	7h30	30	12
Mardi	17	MONTAGNE DES PRINCES	Chavanne-St André Val de Fier	470m		4h	10kms	2	2	2	Carte 3331 OT	Odette	8h	80	32
Mardi	24	MONT VEYRIER	Petit Port - Annecy le Vieux	840m		5h	12kms	4	3	4	Carte 3431 OT	Marie Thé	8h	20	8
MAI															
Mardi	1	TOUR DU MONT DE MUSIEGES	Le Malpas	390m		4h		2	2	1	Carte 3330 OT -Circuit	Bernard	8h	70	28
Mardi	8	CHALET DE L'EAU FROIDE	Chevaline	900m	3h	5h	13kms	4	2	2	Circuit	Gérard	8h	50	20
Mardi	15	BOUCLE DU DRISON	Abbaye de Tamié (73)	730m		5h	10kms	3	2	2	Circuit	François	8h	74	30
		SENTIER DES POINTIERES - 1203m	La Chapelle des Pointières (Queige - 73)	350m		2h30	6kms	2	2	1	Culturel	Odile	8h	108	44
Mardi	22	CHALET DE LA SERVAZ	Saint Ruph	560m		4h30		3	2	2	Circuit	Odette	8h	66	24
		POINTE DE VELAN	Saint Ruph	895m		6h		4	3	4	Circuit	Daniel	8h	66	24
Mardi	29	BOUCLE DU MARIE	Montagny - (Arith)	523m	2h30	4h	8.5kms	2	2	2	Circuit	Muriel	8h	100	40
JUIN															
Lundi	4	JOURNEE BALISAGE GR - GRP Lieu à définir	A définir									Bernard	7h30		
Mardi	5	MONT JULIOZ	Les Garins (Le Chatelard 73)	600m	2h30	4h30	8.2kms	3	3	4	Passages aériens	Gérard	8h	104	42
Dimanche	10	FÊTE DE LA RANDONNÉE	DINGY ST CLAIR									Tous			
Mardi	12	MEULLIERES DU MONT VOUAN	Saint André de Boège	650m		6h	13kms	3	2	2	Carte 3429 ET-Circuit	Monique	7h30	100	40
Mardi	19	POINTE DE CHOMBAS - 2468m	Les Confins (La Clusaz)	1018m	4h	6h30		5	4	4		Bernard	7h30	52	21
		LA CROIX DE COLOMBAN	Le Mont des Clefs	680m		5h30		3	2	2	Circuit	Marie Thé	7h30	32	13
Mardi	26	LAC DU DARBON	Chalets de Bise(Vacheresse)	675m		4h	6.5kms	3	3	2	Carte 3528 OT	François	7h	200	80
		PRAZ VECHIN - 1743m	Arpettaz - (Héry/Ugine)	200m	1h	3h		2	2	2		Odile	8h	110	44
JUILLET															
Mardi	3	TRAVERSEE DE LA PETITE ROCHETTE	Col de la Forclaz	475m		4h	8kms	3	4	3		Marie Thé	7h30	50	20
Mardi	10	CRÊT DE LA GOUTTE	Col de Menhières (01)	600m		5h30	11kms	3	2	2	Circuit	Monique	7h30	135	54

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 depuis **le parking de l'entrée du village** 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 €).

▪ Prévoir de la monnaie

- 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	
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	
Gérard MONGELLAZ	06-13 51 07 30	
Michel Bonivard	06 81 35 28 47	