

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					
OCTOBRE															
Mardi	2	CHALET DE SALES	Parking du Lignon	690m	3h			3	2	2		Daniel	7h30	187	75
Mardi	9	Chalet de SULENS LES BEIGNETS - Plan Bois	Auberge de Plan Bois Les Clefs	300m	1h30	3h		2	2	2	Inscription Marie Thé avant le 20 septembre Prix : 26€	Marie Thé	8h30	38	15
Mardi	16	CRÊT de L'AIGLE 1646m - SEMNOZ	Hôtel sommet du Semnoz	200m		2h		2	1	1		Odile	9h	60	24
Mardi	16	La MONTAGNE D'OUTRAY - 2300m	Plan du Mont - Beaufort	1150m	4h	6h30		4	3	3		Bernard	7h30	140	56
Mardi	23	CRÊT DES MOUCHES - 2032m	Plan Montmin	1000m	3h30	6h	12km	5	3	4	Carte 3431 OT	Gérard	7h30	40	16
Mardi	23	TRAVERSEE DE LA PETITE ROCHETTE 1477m	La Côte - Montmin	475m		4h		2	4	3		Marie Thé	8h30	40	16
Mardi	30	DENT DU CHAT - 1390m Mollard noir - 1452m	Le Bourget du Lac - 73 Col du Chat	750m	2h20	4h30	9km	4	5	5	Sommet facultatif Carte 3332 OT	Muriel	8h	120	48
NOVEMBRE															
Mardi	6	TÊTE des PRAPATORS - 1850m	LE LAVANCHER - CHAMONIX	650m	2h30	4h	6km	4	5	5	Circuit	Bruno	7h30	226	90
Mardi	6	Chalet PETETRY - 1600m	Col des ARAVIS - Nan Parreux	300m			12km	2	2	2		Marie Thé	8h	60	24
Mardi	13	Radio-musée GALLETTI Boucle Mont TOURNIER - 860m	Saint Maurice de Rotherens	320m		5h	10km	2	2	1	« Rando-visite » Inscriptions avant le 31 octobre - 4€	Monique	8h	162	65
Mardi	20	CREUX du LACHAT - 1373m	Montagny - ARITH	515m		4h	8.5km	2	2	2		Michelle	8h	100	40
Mardi	27	BOUCLE DES CONVERTS - SALEVE	Col du Mont Sion	450m		4h	7 km	3	3	3	Circuit	François	8h30	65	26
DECEMBRE															
Mardi	4	TOUR DE SULENS	Col de Plan bois	640m		4h	12km	3	2	2	Circuit	Daniel	8h	38	15
Mardi	11	ROCHE MURAZ	Pré de VEREL	850m	3h	5h	9km	4	3	3		Gérard	8h	40	16
Mardi	18	MARCHE DE NOEL D'EVIAN	+ petite rando à définir					2	2	2	« Rando-visite » Retour tardif	François	9h	180	72
JANVIER															
Mardi	8	FONDUE ENSOLLEILLÉE AU LACHAT	La Blonnière	260m	1h30			2	2	2	Inscriptions avant le 5 janvier 2019	Marie Thé	9h	10	4
Samedi	12	ASSEMBLÉE GÉNÉRALE	DINGY SAINT CLAIR												
Mardi	15	PLAN DE LA LIMACE	Le Coudray - Jarsy 73	790m	3h	6h	9km	3	2	2	Circuit	Daniel	8h	110	44

Cotation pour une préparation physique

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.

CONSIGNES

- En cas de mauvais temps, la sortie pourra être annulée
- 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 € **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	
Bruno PUECH	06 26 06 14 69	