La Vie du Club des Randonneurs de La Cha – 2e trimestre 2019

Programme des randonnées du 2e trimestre 2019

Jour	Dates	Randonnée	Départ Sentier	Dénivelé	Tps Montée	Tps total AR		Niveau					Heure	Kms	Tarif/	
							Kms	EFFORT	TECH.	RISQUE	Observations	Animateur	Départ	A/R	Voiture	
AVRIL																
Mardi	2	SIGNAL DES VOIRONS – 1480m	Monastère de Bethléem BOEGE	430m	2h30	5h		3	2	2	IGN 3429 ET	Marie Thé	8h	125	50€	
Mardi	9	Arrête du TAILLEFER	DUINGT 74	440m	2h	4h30		3	2	2	Circuit	Marie Thé	8h	48	19€	
		LE QUERMOZ – 2297m	Plan des Heures/Navette AIGUEBLANCHE – 73	1050m	4h	6h30	12km	5	3	2	Raquettes	Bernard	7h	160	64€	
Mardi	16	BALCON DU SALEVE	COLLONGES – Le Coin	630m	3h	4h30	8km	3	4	4	Passages aériens	Muriel	8h	90	36€	
Mardi	23	ROCHER DES MOILLATS	TALLOIRES - Ecole	600m	2h30	4h30	9km	3	2	3	Circuit – IGN 34310T	Gérard	8h30	25	10	
Mardi	30	CHAOS DU CHERAN	CUSY – Pont de l'Abime	210m		4h	6km	2	2	2	à la découverte de ce site classé- le Chéran, rivière sauvage	François	8h30	70	28€	
	MAI															
Mardi	7	Le NIVOLET 1545m	Pragondran	890m	3h	5h	11	4	4	4	Passage vertigineux équipé - Circuit– IGN 333OT	Gérard	7h30	140	56€	
Mardi	14	LES TEPPES DE LA REPENTANCE	Malagny VIRY	150m		4h	9 km	2	2	2	Carte d'identité – Site protégé – Espèces rares- Chaussures crantées - Circuit	Odile	8h30	100	40	
Mardi	21	COL DE LA FRASSE – 1400 m	ENTREVERNES	260 m	1h30	2h30	3,5	2	2	2	Circuit – IGN 3431 OT	Bruno	9h00	70	28 €	
Mardi	28	TRE LE SAIX 1657m	BELLEVAUX -Lac de Vallon	600m	2h30	4h30	10km	3	2	2	Circuit - 3429ET	Monique	7h30	150	60€	
JUIN																
Mardi	4	CROIX CARTIER – 1834 m	CHAUCISSE	750 m	3h00	5h00	10,5	4	3	3	Circuit – IGN 3432 OT	Bruno	8h00	102	41 €	
Mardi	11	TOUR DU SULENS	Plan Bois – LES CLEFS	640m		4h	12km	3	2	2	Circuit	Daniel	8h00	38km	15€	
Widiai		DE SAINT PIERRE AU PARADIS	SAINT PIERRE DE CURTILLE	250m		3h	7km	2	2	2	Circuit – IGN 3332OT	Odile	8h00	120km	48€	
Mardi	18	Rando commune avec le club de « Marche Filière »						3	3	3	A DEFINIR	Bernard				
Dimanche	23	FÊTE DE LA RANDONNEE	DINGY SAINT CLAIR									Tous				
Mardi	25	MONT PINET 1867m	La Plagne - Chartreuse	772m	2h30	4h30	10km	4	2	2	IGN 3333OT	Michelle	7h	180km	72	
		JUILLET														
Lundi - Mardi	1 - 2	COL ROUGE .(Vanoise). Nuit au Refuge du Saut en demi-pension. Coût : environ 45€.(15 places)	MERIBEL 73 Plan de la Tueda	J1 : 45om J2 : 600m	J1 : 2h J2 :2h30			3	3	3	Inscription Marie Thé par email ou tél. Prise en compte après réception d'un ch de 10€. Ordre: <u>randonneurs de La Cha</u> . <u>Adressé à Marie Thé</u>	Marie Thé	8h00	170	68	
Mardi	2	ROCHE PARSTIRE 2109m	Barrage de St Guerin 73	870m	3h	5h	15km	4	3	3	Circuit – IGN 3532OT	Monique	7h	155km	62	
Mardi	9	COL D'ARCLUSE	Bellevaux – JARSY 73	870m	3h	5h30	15km	4	3	2	Possibilité de s'arrêter au croisement coté 1441m (D+ :540m)	Muriel	7h	118km	48	
						2211212122				Bernard ROUFFIAC						

Cotation pour une préparation physique moyenne

Facile **Assez Facile** Assez Difficile Difficile

Définitions et grille de cotation

EFFORT : la difficulté « énergétique » de la randonnée pédestre. R & & & TECHNICITÉ : la difficulté « motrice » de la randonnée pédestre.

RISQUE : la difficulté «psychologique»









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, 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 € 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 !

Bernard ROUFFIAC **Bruno PUECH** Daniel - Michelle THOMÉ **Evelyne MARCHAND** François TESSIER Gérard MONGELLAZ Marie-Thé GAY Monique HALOUIN Muriel DAL GOBBO Nicole CHARVET-QUEMIN Odette DEGRANGE Odile TOUSSAINT

Voir coordonnées téléphoniques dans l'Espace adhérents