

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	1	LE BARGY – 2299 m	Malatrait Col de la Colombière	1100m	3h45	6h	10km	5	4	3		Bernard	7h	72km	29€
		PETIT BARGY- 2098M	Malatrait Col de la Colombière	830m	2h45	5h	8km	4	3	3	Petit passage en « Tech 4 »	Muriel			
Mardi	8	MONT CLOCHER et Tourbière des Saisies	Col des Saisies	320m			8km	2	2	2		Odile	8h	115km	46€
		COL DE LA FENETRE – 2220m	Le Chatelard St Martin de Belleville	900m	3h	5h30	11km	4	3	3	Circuit. Carte 3433 ET	Monique	7h	190km	76€
Lundi	14	ROC DE CHERE – 619 M	Menthon – Plage	200m	1h	2h	7.7	2	1	1		Nicole Ch.	13h 30	16kms	7€
Mardi	15	Le NIVOLET – 1545m	Pragondran	890m	3h	5h	11km	4	4	4	Passage vertigineux équipé - circuit	Gérard	7h30	140km	56€
Mardi	22	CHALET DE VORMY	Romme	700m	3h30		9km	3	3	3	Circuit	Marie Thé	7h30	90km	36€
Lundi	28	Tour de la TETE DE CABEAU - 1504 M	Col de la Croix Fry	140m	1h	2h	6.70	2	1	1		Nicole Ch	13H30	50km	20€
Mardi	29	DENT DE CROLLES	Col du Coq (St Pancrasse 38)	650m		4h	6.4km	5	4	4		Bernard	7h	220km	88€
NOVEMBRE															
Mardi	5	ROCHE MURAZ 1768m	Verel - Talloires	1160m	4h	6h30	13km	5	4	3	3431OT	Gérard	7h30	25km	10€
Lundi	11	Inauguration sentier thématique du Lachat	Dingy St Clair	Précisions données ultérieurement par courriel											
Mardi	12	POINTE DE BANC PLAT 1907m	Reposoir (Bellecorme 73)	742m		5h30	16km	3	3	4	Arrêt possible au chalet du Charbon	Daniel	8h	76km	30€
Lundi	18	GLIERES-NOTRE DAME DES NEIGES-PAS DU LOUP	Chez Gautard - Glières	218m	1h30	2h30	7.7km	2	1	1	Rando douce	Nicole Ch.	13h15	60km	24€
Mardi	19	LA SAVOYARDE 1210m	Montmélian 73	1000m	3h30	6h30	12km	5	3	3	Circuit 3432OT	Monique	7h	165km	66€
Mardi	26	SOUS DINE 2004m	Les Cheneviers	910m	3h	5h30	10km	5	2	2	3430ET- (possibilité de s'arrêter au chalet du Landron D+ 450m)	Bruno	7h30	50km	20€
DECEMBRE															
Lundi	2	AU DESSUS DES GORGES DU FIER	Chavanod	200m	1h30	3h	7.5km	2	1	1	3431 OT	Nicole Ch.	13H30	48kms	19€
Mardi	3	BOUCLE DE FORT L'ECLUSE	Fort L'Ecluse (01)	602m		4h30	10,4km	3	2	3	3330OT Circuit	Muriel	7h30	100km	40€
Mardi	10	TOUR DE QUEBLETTE	Le Sapay (Thuy)	1013m		6h	16.5km	5	3	3	Circuit	Bernard	7h30	20Km	8€
Lundi	16	FIER – BOIS DU FIEUTY-CORNET	Dingy-St Clair	300m	1h	2.5h	7kms	2	1	1	Rando douce	Nicole Ch.	14H.	0	0
Mardi	17	COL DE SPE	Col des Glières	250m		4h	13km	3	2	2		Marie Thé	8h30	60 km	24€
JANVIER															
Mardi	7	FONDUE ENSOLLEILLE AU LACHAT	La Blonnière	260m	1h30			2	1	1	Inscriptions avant le 4 janvier 2020	Marie Thé et Bruno	9H	10Km	4
Mardi	14	TÊTE du DANAY 1731m	La Clusaz	800m	3h	5h	10Km	4	3	2	Raquettes 3430ET	Gérard	8h	45km	18€
		TÊTE du DANAY 1731m	Les Confins	350m	2h	3h30		3	2	2	Raquettes 3430ET	Bruno	8h30	60Km	24€
Samedi	18	ASSEMBLE GENERALE	Salle Michel Doche										19h		

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

Coordonnées
Téléphoniques
Dans
« L'Espace Adhérents »