

Jour	Dates	RANDONNEE	Départ Sentier	Dénivelé	Tps Montée	Tps total AR	Kms	COTATION			Observations	Animateur	Heure Départ	Kms A/R	Tarif/ Voiture
								EFFORT	TECH.	RISQUE					
JANVIER															
Mardi	7	FONDUE ENSOLEILLÉE AU LACHAT	La Blonnière	260m	1h30			2	1	1	Inscriptions avant le 4 janvier 2020	Marie-Thé et Bruno	9h	10km	4 €
Lundi	13	BOUCLE DES 7 FONTAINES	Montmin	258m	1h	3h	7km	2	1	1	RANDO DOUCE	Nicole C.	13h15	38km	15 €
Mardi	14	TETE du DANAY 1731m	La Clusaz	800m	3h	5h	10km	4	3	2	Raquettes 3430ET	Gérard	8h	45km	18 €
		TETE du DANAY 1731m	Les Confins	350m	2h	3h30		3	2	2	Raquettes 3430ET	Bruno	8h30	60km	24 €
Samedi	18	ASSEMBLÉE GÉNÉRALE	Salle Michel Doche									18h30			
Mardi	21	POINTE D'ANDEY	Plateau de Solaison	450m	2h	4h	6km	3	2	3	Raquettes	Bernard	8h	112km	45 €
Lundi	27	LE PLATEAU DE BEAUREGARD	Téléphérique de Beauregard	200m	1h	3h	7km	2	1	1	RANDO DOUCE Prévoir 8 € pour la télécabine et pic nique	Nicole C.	11h30	46km	19 €
Mardi	28	TÊTE NOIRE 1839m	Glières - Chez Gothard	515m	2h30	5h	9km	4	3	3	Raquettes	Gérard	8h30	60km	24 €
FEVRIER															
Mardi	4	CHALET PERNET 1420m	La Magne ST FRANCOIS	300m	3h	5h	10.4km	3	2	2	Raquettes - Boucle en 8	Michelle	8h	110km	44 €
Lundi	10	ANNECY - Panorama	Anancy	230m	1h30	3h	7.7km	2	1	1	RANDO DOUCE	Nicole C.	13h15	24km	10 €
Mardi	11	CROIX DE COLOMBAN	Le Pré à l'ours	500m	2h30	5h	8km	3	2	3	Raquettes - circuit	Marie Thé	8h30	42km	17 €
Mardi	18	CIRCUIT DE LA POMME	Boussy 74	170m		2h45	8.2km	2	2	2		Odile	9h30	70km	28 €
Lundi	24	LE SENTIER DES MOINES	Talloires	210m	1h30	3	7.7km	2	2	1	RANDO DOUCE	Nicole C.	13h15	23km	10 €
Mardi	25	CHALET DE MAYERE	Burzier - Sallanches	590m	3h	5h	9km	3	2	2	Raquettes - Circuit 3430ET	Bruno	7h30	154km	62 €
MARS															
Mardi	3	CRÊT de L'AIGLE 1646m	Leschaux Pk 990m	650m	2h30	4h30	12km	3	2	2	Raquettes	Daniel	8h	58km	24 €
Samedi	7	SORTIE RAQUETTE « AU CLAIR DE LUNE » - Col des Aravis	Col des Aravis					2	2	2	Détails par mail courant février	Marie Thé	17h30		
Mardi	10	GRANGES DU LACHAT	Le Fetelay - Thônes	600m	2h30	5h	8km	3	2	3	Raquettes	Marie Thé	8h30	50km	20 €
Lundi	16	LE VOILE DE LA MARIEE	Chapeiry	182m	1h30	3	7.2km	2	1	1	RANDO DOUCE	Nicole C.	13h15	56km	22 €
Mardi	17	ROCHERS DE LESCHAUX 1936m	Mt Saxonnex - La Pellaz	800m	3h30	6h30	14km	5	3	3	Raquettes	Bernard	7h30	110km	44 €
Mardi	24	POINTE D'ORCIERE 1750m	Le Torchon - Manigod	540m	3h	5h	11km	4	3	3	Raquettes	Evelyne	8h	50km	28 €
Lundi	30	VILLARD DESSUS à BLUFFY	Alex	150m	1h30	3	7.5km	2	1	1	RANDO DOUCE – Jonquilles ?	Nicole C.	13h15	15	6 €
Mardi	31	REFUGE DE LA BOMBARDELLAZ 1620m	Les Confins	330m	2h30	4h30	9km	3	2	2	Raquettes - Circuit	Bruno	8h30	58	23 €
AVRIL															
Lundi	6	Le CRET CHARMEUR	DINGY ST CLAIR	300m	1h30		7 km	2	1	1	RANDO DOUCE	Nicole C.	14h	0	0
Mardi	7	VALLON D'ABLON	Glières - Chez Gautard	500m	2h	4h	11.3km	3	4	3	Raquettes - Circuit	Gérard	8h30	60km	24 €

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 !

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.

A N I M A T E U R S

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
Bruno PUECH

Coordonnées
téléphoniques
dans
« l'Espace
Adhérents »

COTATION

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.



Entre **0** et **25**, c'est le **niveau 1** qualifié de **Facile**. La randonnée pédestre est sans difficulté physique particulière. Ce niveau correspond aux promenades et aux balades.



Entre **26** et **50**, c'est le **niveau 2** qualifié de **Assez Facile**. La randonnée pédestre présente peu de difficulté physique. Ce niveau correspond aux promenades et à de petites randonnées. C'est également la limite supérieure des sorties Rando Santé®.



Entre **51** et **75**, c'est le **niveau 3** qualifié de **Peu Difficile**. La randonnée pédestre nécessite un certain engagement physique qui reste toutefois mesuré. Ce niveau correspond à des randonnées pédestres modérées.



Entre **76** et **100**, c'est le **niveau 4** qualifié de **Assez Difficile**. La randonnée pédestre présente des difficultés et nécessite un engagement physique certain. Ce niveau correspond à des randonnées pédestres plus soutenues.



Une valeur supérieure à **100** correspond au **niveau 5** qualifié de **Difficile**. La randonnée pédestre présente des difficultés et nécessite un engagement physique important. Ce niveau correspond à des randonnées pédestres très soutenues.