

Programme des randonnées du 3^{ème} trimestre 2022

Ce programme sera appliqué avec les dernières règles et recommandations de la FFRandonnée

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					
Juillet															
Lundi	4	Beignets au Chalet de l'Aulp	Prés Ronds - Montmin	200 m	1 h	2 h	5 km	2	2	2	Inscription avant le 30/06	Nicole	10 h	40 km	20 €
Mardi	5	Roc des Tours	Samance Chinaillon	630 m	2h15	3h30		75	4	3	Circuit	Bernard	8h	65 km	29 €
Mardi	12	Refuge de Rosairy 1620 m	Belchamp Les Clefs 1064 m	556 m	2 h 30	4 h 30	6 km	66	3	3	3431-OT Col des Frêtes : + 130m	Bruno	8 h 30	38 km	19 €
Mardi	19	Pointe de Chalune 2083 m	Col de la Ramaz	580 m	2 h	3 h 30	7 km	3	3	4		Bernard	7 h	150km	75 €
		Fort l'écluse	Leaz	300 m		4 h 30	7 km	2	2	2	Visite : 6 € Visite possible sans marcher	Evelyne	8 h	126km	63 €
Lundi	25	Gorges du Fier	Chavanod	200 m	1 h 30	3 h	7.5km	2	2	2	Entrée : 6 €	Nicole	13 h	48 km	24 €
Mardi	26	Le Granier 1933 m	La Plagne 1096 m	850 m	2 h 30	4 h	10 km	4	4	4	Circuit Passage exposé	Daniel T	7 h	170km	85 €
		Col de l'Alpette 1588 m	La Plagne 1096 m	492 m	1 h 30	3 h	7 km	3	3	4		Michelle	7 h	170km	85 €
Août															
Mardi	2	Lac d'Amour 2248 m	Treicol Beaufort	550 m	2 h 30	4 h		3	3	2	Circuit - 3532-OT	Marie Thé	7 h 30	160km	80 €
		Col du Bresson 2574 m	Treicol Beaufort	900 m	3 h 30	6 h	10 km	100	4	3	Circuit - 3532-OT	Gérard	7 h 30	160km	80 €
Lundi	8	Chaos du Chéran	Cusy	200 m	1 h 30	3 h	5.5km	2	2	2	Rando douce	Nicole	13 h	78 km	39 €
Mardi	9	Pointe de Marcelly 1999 m	Col de la Ramaz	600 m	3 h	5 h	10 km	72	3	4	Petit passage aérien équipé	Daniel E Gérard	7 h 30	150km	75 €
Mardi	16	Dent du Corbeau 2286 m	La Thuile	680 m		4 h	7 km	90	3	3	Circuit	Bernard	7 h	150km	75 €
Lundi	22	Des cascades au Fier	Morette	300 m	1 h 30	3 h	6 km	2	2	2	Rando douce	Nicole	13 h 30	13 km	6.5 €
Mardi	23	Boucle des Platières	Sur Lyand Corbonod	270 m		3 h	10 km	2	2	2	Circuit	Odile	8 h 30	120km	60 €
Mardi	30	Boucle des Nantets 1426m	Rovagny Talloires	870 m	3 h	5 h	9 km	85	3	2	Circuit - 3431-OT	Gérard	8 h	30 km	15 €
Septembre															
Lundi	5	Le Semnoz	Parking ski	400 m	1 h 30	3 h	8.2km	2	2	2	Rando douce	Nicole	13 h	60 km	30 €
Mardi	6	Le Suet 1826 m	Forgeassoud	770 m		5 h	10 km	3	3	3	Circuit	Marie-Thé	7 h 30	46 km	23 €
Lundi	12	Refuge de la Pierre à Bérard 1925 m	Le Buet Vallorcine 1339 m	586 m	3 h		5 km	53	3	3	½ pension 40€ - Inscription avant le 15 juillet + d'infos par mail	Bruno	9 h	224km	112 €
Mardi	13	Le Buet 3096 m	Refuge 1925 m	1170 m	4 h	9 h	14 km	170	4	4	D- 1757 m	Bruno	7 h		
		Col de Salenton 2526 m	Refuge 1925 m	601 m	3 h	7 h	9 km	66	3	3	D- 1187 m	Daniel T	8 h		
Mardi	20	L'Etale 2483 m	Comburce	1215m	4 h	6 h 30	9 km	163	5	5	Passage vertigineux	Bernard	7 h 30	46 km	23 €
Lundi	26	Croix des Frêtes et Croix de Fer	Col des Aravis	380 m	1 h 30	3 h	8.4km	2	2	2	Rando douce	Nicole	13 h	48 km	24 €

Mardi	27	Chalet du Boret 1390 m	Sixt Fer à Cheval	530 m	2 h 30	5 h	11 km	3	4	4	Passage câblé	ThoméD/M	7 h	200km	100€
-------	----	------------------------	-------------------	-------	--------	-----	-------	---	---	---	---------------	----------	-----	-------	------

Octobre

Mardi	4	Les beignets									Renseignements ultérieurs	Marie-Thé			
-------	---	--------------	--	--	--	--	--	--	--	--	---------------------------	-----------	--	--	--

CONSIGNES

En cas de mauvais temps, la sortie pourra être annulée

- Le regroupement avant le départ. **Parking de l'entrée du village** de DINGY ST CLAIR, **¼ heure avant l'heure fixée sur le programme**
- Participation individuelle aux frais kms (**Tarif km : 0,45 €**). Prévoir **de la monnaie** :
Nombre de voitures x Tarif divisé par le nombre total de participants
- 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.

COTATION

L'indice d'effort est donné pour une préparation physique moyenne
Plus d'infos sur le site : rubrique « RANDONNEE » → 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.



**A
N
I
M
A
T
E
U
R
S**

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

Coordonnées téléphoniques

A retrouver dans
« L'ESPACE ADHERENTS »

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 d'**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 d'**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.