



Programme Bon marcheur

Critères : sorties organisées tous les jeudis

Allure normale

Distance de 10 à 12 kilomètres et durée d'environ 4 à 5 heures

Dénivelé limité à environ 500 à 800 mètres

Bonne condition physique

Exemples de sorties

Sorties du mois de décembre 2009 :

3/12 : circuit de Beauvoir – 4h30 – 9 kms – dénivelé 500 mètres – sommet 950 mètres

10/12 : le tour de Montraillant – 5 h – 11 kms – dénivelé 500 mètres – sommet 790 mètres

17/12 : les lacs de St Pierre d'Albigny et de Grésy – 4h30 – 16 kms – dénivelé 10 mètres