

Programme des Randonnées

Lieux de rendez-vous : à Barraux : regroupement parking du cimetière

LUNDI JOURNEE

JUILLET/ AOUT 2023

. à Pontcharra : regroupement parking Cinéma

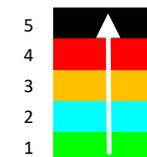
. à Chapareillan : regroupement place de la Mairie

Dates	Horaires		Destination	Massif	Point de départ	Temps de marche (h)	Dénivelé cumulé (m)	Distance parcourue (km)	Altitude au sommet (m)	Type parcours (circuit)	Animateur Animatrice	Effort	Teknik	Risque
	RdV	Départ												
03.07	8.15	8.30	Lescheraines	Bauges	Base de loisirs	4	200	9.5	750	Circuit	René			
10.07	8.45	9.00	La Croix des Bergers	Bauges	Grand Revard	4	260	11.5	1,391	Circuit	Alain G			

VACANCES DU 14 JUILLET AU 15 AOUT 2023

21.08	8.15	8.30	Boucle de Seyssel	Jura	Seyssel	4	270	10	515	Circuit	Daniel			
28.08	9.45	10.00	Détrier/La Chapelle Blanche	Val gelon	Lac de Détrier	4	310	9	650	Circuit	Claude			

Téléphone Animateurs		Daniel	06.73.73.16.08	Jean	06.31.17.41.51
Alain G	06.22.44.19.4	Denis	06.80.78.09.24	Marie-Antoinette	06.26.58.06.19
Alain M	07.77.62.86.4	Geneviève	06.76.27.26.50	Monique	06.41.83.41.67
Alain S	06.78.53.33.7	Ghislaine	06.65.63.73.26	Odile	06.89.23.69.76
Chantal	06.73.97.58.5	Jacques	06.19.01.72.74	René	06.66.30.67.75
Claude	06.21.03.12.8	James	06.82.18.56.49	Robert	06.30.28.96.70



Recommandations

- . Etre préparé, entraîné et équipé correctement
- . Bonnes chaussures crantées à tige adaptées à la marche
- . Sac à dos : tout doit rentrer à l'intérieur
- . Par temps de neige raquettes, DVA & crampons OBLIGATOIRES (DVA perso ou fourni par le club [10 max.])

- . Vêtements très chauds + gants + bonnet + guêtres (selon saison)
- . Deux bâtons, lunettes de soleil, crème solaire
- . Nourriture, boissons , pince à tiques
- . Sifflet, couverture de survie
- . Licence FFRandonnée et FICHE DE SANTE à jour, avec votre carte Vitale.

Programme Randonnées

Lieux de rendez-vous : à Barraux : regroupement parking du cimetière
 . à Pontcharra : regroupement parking Cinéma
 . à Chapareillan : regroupement place de la Mairie

Lundi matin

Dates	Horaires		Destination	Massif	Point de départ	Temps de marche	Dénivelle cumulé (m)	Distance parcourue (km)	Altitude au sommet	Type parcours (circuit)	Animateur Animatrice	Effort	Teknik	Risque
	RdV	Départ												

Téléphone Animateurs		Daniel		06.73.73.16.08		Jean		06.31.17.41.51	
Alain G	06.22.44.19.4	Denis	06.80.78.09.24	Marie-Antoinette	06.26.58.06.19	Monique	06.41.83.41.67	Odile	06.89.23.69.76
Alain M	07.77.62.86.4	Geneviève	06.76.27.26.50	René	06.66.30.67.75	Robert	06.30.28.96.70		
Alain S	06.78.53.33.7	Ghislaine	06.65.63.73.26						
Chantal	06.73.97.58.5	Jacques	06.19.01.72.74						
Claude	06.21.03.12.8	James	06.82.18.56.49						

Echelle de cotations

5
4
3
2
1

Recommandations

- . Etre préparé, entraîné et équipé correctement
- . Bonnes chaussures crantées à tige adaptées à la marche
- . Sac à dos : tout doit rentrer à l'intérieur
- . Par temps de neige raquettes, DVA & crampons OBLIGATOIRES (DVA perso ou fourni par le club [10 max.])
- . Vêtements très chauds + gants + bonnet + guêtres (selon saison)
- . Deux bâtons, lunettes de soleil, crème solaire
- . Nourriture, boissons, pince à tiques
- . Licence FFRandonnée et FICHE DE SANTE à jour, avec votre carte Vitale
- . Sifflet, couverture de survie

. à Barraux : regroupement parking du cimetière

. à Pontcharra : regroupement parking Cinéma

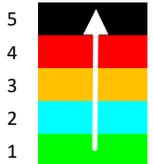
. à Chapareillan : regroupement place de la Mairie

MARDI

JUILLET/AOUT 2023

Dates	Horaires		Destination	Massif	Point de départ	Temps de marche (h)	Dénivelé cumulé (m)	Distance parcourue (km)	Altitude au sommet	Type de parcours (circuit)	Animateur Animatrice	Effort	Teknik	Risque
	RdV	Départ												
04.07	7.15	7.30	Le Colombier	Bauges	Aillon le Vieux	6	1,090	11	2,000	Circuit	Alain S	Orange	Orange	Orange
11.07	7.15	7.30	Chalet du Vay	Belledonne	Le Gleyzin	7	1,100	11	2,042	Boucle	Geneviève	Orange	Orange	Orange
VACANCES D'ETE DU 14 JUILLET AU 15 AOUT 2023														
22.08	7.00	7.15	Le Trélod	Bauges	Les Cornes Doucy	6.00	1,000	11	2,181	Circuit	Monique	Orange	Orange	Orange
29.08	7.30	7.45	Les Grands Moulins	Belledonne	Val Pelouse	6.30	1,050	14	2,480	Circuit	Ghislaine	Orange	Orange	Orange

Echelle de cotations



Téléphone Animateurs	
Alain G 06.22.44.19.4	Daniel 06.73.73.16.08
Alain M 07.77.62.86.4	Denis 06.80.78.09.24
Alain S 06.78.53.33.7	Geneviève 06.76.27.26.50
Chantal 06.73.97.58.5	Ghislaine 06.65.63.73.26
Claude 06.21.03.12.8	Jacques 06.19.01.72.74
	James 06.82.18.56.49
	Jean 06.31.17.41.51
	Marie-Antoinette 06.26.58.06.19
	Monique 06.41.83.41.67
	Odile 06.89.23.69.76
	René 06.66.30.67.75
	Robert 06.30.28.96.70

Recommandations

. Etre préparé, entraîné et équipé correctement

. Bonnes chaussures crantées à tige adaptées à la marche

. Sac à dos : tout doit rentrer à l'intérieur

. Par temps de neige raquettes, DVA & crampons OBLIGATOIRES (DVA perso ou fourni par le club [10 max.])

. Vêtements très chauds + gants + bonnet + guêtres (selon saison)

. Deux bâtons, lunettes de soleil, crème solaire

. Nourriture, boissons, pince à tiques

. Licence FFRandonnée et FICHE DE SANTE à jour, avec votre carte Vitale

. Sifflet, couverture de survie

Programme Randonnées

Lieux de rendez-vous : à Barraux : regroupement parking du cimetière

. à Pontcharra : regroupement parking Cinéma

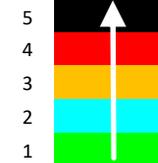
. à Chapareillan : regroupement place de la Mairie

JEUDI

JUILLET/AOUT 2023

Dates	Horaires		Destination	Massif	Point de départ	Temps de marche	Dénivelé cumulé (m)	Distance parcourue (km)	Altitude au sommet	Type parcours (circuit)	Animateur Animatrice	Effort	Teknik	Risque
	RdV	Départ												
6.07	8.00	8.15	Lac du Crozet	Belledonne	Pré Raymond	5	670	10	1,990	RMI	Daniel			
13.07	7.45	8.00	La Roche Veyrand (passage cable)	Chartreuse	St Pierre D'Entremont	5	750	8	1,420	Circuit	Monique			
VACANCES D'ÉTÉ DU 14 JUILLET AU 15 AOUT 2023														
17.08	8.00	8.15	La Croix D'Allant	Bauges	Précherel	4.3	600	10	1,580	Boucle	Chantal			
24.08	8.15	8.30	Bonvillaret	La lauzière	Bonvillaret	4	500	10.5	1,174	Circuit	René			
31.08	7.45	8.00	Les tours des Hameaux	Chartreuse	St Pierre D'Entremont	5	650	11	1,350	Circuit	Robert			

Téléphone Animateurs		Daniel	06.73.73.16.08	Jean	06.31.17.41.51
Alain G	06.22.44.19.4	Denis	06.80.78.09.24	Marie-Antoinette	06.26.58.06.19
Alain M	07.77.62.86.4	Geneviève	06.76.27.26.50	Monique	06.41.83.41.67
Alain S	06.78.53.33.7	Ghislaine	06.65.63.73.26	Odile	06.89.23.69.76
Chantal	06.73.97.58.5	Jacques	06.19.01.72.74	René	06.66.30.67.75
Claude	06.21.03.12.8	James	06.82.18.56.49	Robert	06.30.28.96.70



Recommandations			
. Être préparé, entraîné et équipé correctement			. Vêtements très chauds + gants + bonnet + guêtres (selon saison)
. Bonnes chaussures crantées à tige adaptées à la marche			. Deux bâtons, lunettes de soleil, crème solaire
. Sac à dos : tout doit rentrer à l'intérieur			. Nourriture, boissons , pince à tiques
. Par temps de neige raquettes, DVA & crampons OBLIGATOIRES (DVA perso ou fourni par le club [10 max.])			. Licence FFRandonnée et FICHE DE SANTE à jour, avec votre carte Vitale
			. Sifflet, couverture de survie