

Programme des Randonnées

VACANCES

14 JUILLET/15 AOUT 2023

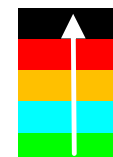
Lieux de rendez-vous . à Barraux : regroupement parking du cimetière

. 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												
17.07	6.45	7.00	LA Grande Berge (lundi)	Beaufortain	Plan de la Lai	4.00	380	8	2,068	RMI	René			
18.07	7.30	7.45	Le Lac David (mardi)	Belledonne	Pré Raymond	7;00	1,021	15	2,214	RMI	Alain. S			
20.07	7.00	7.15	Lac D'Amour (jeudi)	Beaufortain	Lac Des Fées	5.30	790	10.5	2,399	Circuit	Daniel			
27.07	7.15	7.30	Tour D'Outray (jeudi)	Beaufortain	Parking des Sapins	5.00	680	11	2181	Circuit	Alain. M			
31.07	7.30	7.45	Sous le Col de la Gittaz (lundi)	Beaufortain	La Gittaz	3.30	400	9	1967	Circuit	Alain. M			
01.08	7.30	7.45	Lac Du Bacheux (mardi)	Belledonne	L'Echaut	7.00	1100	16	2382	Circuit	Ghislaine			
03.08	7.00	7.15	Hautecour (jeudi)	Tarentaise	Hautecour	4.30	600	10	1400	Circuit	René			
08.08	7.15	7.30	Mont Bellachat (mardi)	Lauzière	Montsapey	7.00	1320	12	2382	Circuit	Monique			
10.08	7.15	7.30	Le Grand Truc (jeudi)	Arvan-Villards	La Toussuire	4.30	600	11	2176	Circuit	Alain. M			
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								

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

. Sifflet, couverture de survie

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

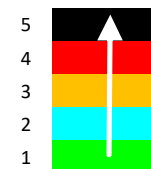
Lieux de rendez-vous

- à Barraux : regroupement parking du cimetière
- à Pontcharra : regroupement parking Cinéma
- à Chapareillan : regroupement place de la Mairie

[illegible]

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	06.98.16.98.81
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

Echelle de cotations



Recommendations

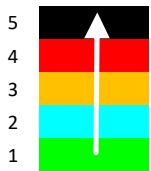
- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> . Etre préparé, entraîné et équipé correctement . Bonnes chaussures crantées à tige adaptées à la marche . Sac à dos : tout doit rentrer à l'intérieur . Par temps de neige raquettes, DVA & crampons OBLIGATOIRES (DVA perso ou fourni par le club [10 max.]) | <ul style="list-style-type: none"> . Deux bâtons, lunettes de soleil, crème solaire . Nourriture, boissons , pince à tiques . <u>Licence FFRandonnée et FICHE DE SANTE à jour, avec votre carte Vitale</u> . Sifflet, couverture de survie |
|--|--|

MARDI

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												

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	06.98.16.98.81
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

Echelle de cotations



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

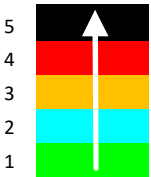
: à Pontcharra : regroupement parking Cinéma

: à Chapareillan : regroupement place de la Mairie

JEUDI

Dates	Horaires		Destination	Massif	Point de départ	Temps de marche (h)	Dénivelé 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
Alain M	07.77.62.86.4	Geneviève	06.76.27.26.50		Monique	06.98.16.98.81
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				. Vêtements très chauds + gants + bonnet + guêtres (selon saison)	
. Etre préparé, entraîné et équipé correctement				. Deux bâtons, lunettes de soleil, crème solaire	
. Bonnes chaussures crantées à tige adaptées à la marche				. Nourriture, boissons , pince à tiques	
. Sac à dos : tout doit rentrer à l'intérieur				. Licence FFRandonnée et FICHE DE SANTE à jour, avec votre carte Vitale	
. Par temps de neige raquettes, DVA & crampons OBLIGATOIRES (DVA perso ou fourni par le club [10 max.])				. Sifflet, couverture de survie	