### Programme des Randonnées

Lieux de rendez-vous

. à  $\underline{\text{Barraux}}$  : regroupement parking du cimetière

**VACANCES** 

14 JUILLET/15 AOUT 2023

. à <u>Pontcharra</u> : regroupement parking Cinéma . à <u>Chapareillan</u> : regroupement place de la Mairie

Dates	Hor	aires	Destination	Massif	Point de départ	Temps de marche	Dénivelé cumulé	Distance parcourue	au	Type parcours	   Animateur	Effort	Teknik	Risque
Dates	RdV	Départ		IVIGSSII	Point de départ	(h)	(m)	(km)	sommet	(circuit)	Animatrice	Eff	Tek	Ris
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 <mark>(mardi)</mark>	Belledonne	Pré Raymond	7;00	1,021	15	2,214	RMI	Alain. S			
20.07	7.00	7.15	Lac D'Amour <mark>(jeudi)</mark>	Beaufortain	Lac Des Fées	5.30	790	10.5	2,399	Circuit	Daniel			
27.07	7.15	7.30	Tour D'Outray <mark>(jeudi)</mark>	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 <mark>(mardi)</mark>	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			
Télépho	ne Anin	nateurs	Daniel	06.73.73.16.08	Jean	06.31.17	.41.51							
Alain G		.44.19.4	Denis	06.80.78.09.24	Marie-Antoinette	06.26.58					5			
Alain M		.62.86.4	Geneviève	06.76.27.26.50	Monique	06.41.83					4			
Alain S		.53.33.7	Ghislaine	06.65.63.73.26		06.89.23					3			
Chantal		.97.58.5		06.19.01.72.74		06.66.30					2			
Claude	06.21	.03.12.8	James	06.82.18.56.49	Robert	06.30.28	.96.70				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

## Programme Randonnées

Lundi matin

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

													_	_
Datas	Hor	aires	Dootie etien	D.A. a.a.i.f	Daint da dénant	Temps	Denivele		Altituae		Animateur	Effort	niķ	an
Dates	RdV	Départ	Destination	Massif	Point de départ	de		parcourue		parcourt (	Animatrice	Eff	le K	Riso
						marche	(m)	(km)	sommet	circuit)		${m H}$	一	Ŧ
													ı	
												Ħ	П	$\neg$
													П	
												Ш	Ш	_
												$\forall$	$\sqcap$	$\dashv$
													il	
													П	
												igsquare	Ш	_
												$\forall$	$\sqcap$	$\dashv$
												$igdate{}$	Щ	_

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. Etre préparé, entraîné et équipé correctement Recommandations ?

. 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

MARDI

Lieux de rendez-vous

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

Dates	Hor	aires	Destination	Massif	Point de départ	Temps de marche	Dénivelé cumulé	Distance parcourue	Altitude au	Type de parcourt	Animateur	ort	Teknik Risque
Dates	RdV	Départ	Destination	IVIGSSII	roint de départ	(h)	(m)	(km)	sommet	(circuit)	Animatrice	Eff	Tek Ris
												H	-

#### Daniel 06.73.73.16.08 06.31.17.41.51 **Téléphone Animateurs** Jean 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 06.76.27.26.50 Monique 06.98.16.98.81 Geneviève Alain S 06.78.53.33.7 Ghislaine 06.65.63.73.26 Odile 06.89.23.69.76 Chantal 06.73.97.58.506.19.01.72.74 06.66.30.67.75 Jacques René Claude 06.21.03.12.8 James 06.82.18.56.49 Robert 06.30.28.96.70

Echelle de cotations

5
4
3
2

#### 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 <u>Barraux</u> : regroupement parking du cimetière

. à <u>Pontcharra</u> : regroupement parking Cinéma

. à <u>Chapareillan</u> : regroupement place de la Mairie

JEUDI

Dates		raires	Destination	Massif	Point de départ	Temps de marche	Dénivelé cumulé	Distance parcourue	Altitude au	<b>Type</b> parcours	Animateur Animatrice	ffort	knik	sdne	
	RdV	Départ				(h)	(m)	(km)	sommet	(circuit)	Animatrice	Animatrice	Ē	Ĭ	쮼

Télépho	one 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