

Critères exigés

~être préparé et entraîné	~bonnes chaussures à tige adaptées à la marche en montagne	~lunettes de soleil
~être équipé correctement	~sac à dos confortable à porter	~boisson (eau) suffisante
	~vêtement de pluie	~nourriture

Etre à jour de sa cotisation annuelle - **Important** : Avoir sur soi sa feuille de renseignements personnels
En cas de mauvais temps ou d'impossibilité, la sortie peut être annulée ou l'objectif changé.

Confirmation la veille à n'importe quelle heure au répondeur de Rando Val Gelon au 07 68 23 56 79 ne pas laisser de message

Des précisions peuvent être demandées au responsable de la sortie.

* **R.m.i.** = Retour même itinéraire - **q.q.d.** = quelques difficultés - **D** = difficile - **F** = facile - **b.m.** = bons macheurs

Date	Lieu et Heure rendez-vous	Massif - Randonnée	Temps de marche	Distance voiture A/R	Contact
------	---------------------------	--------------------	-----------------	----------------------	---------

Samedi 28/04		Arvillard : échange de fleurs, place du village			
--------------	--	---	--	--	--

M A I

Jeudi 03 Bourgneuf	Parking de l'Eglise 8 h 30 Eglise 8h 45	Maurienne : Montaimont 1100 m possibilité repas restaurant Beauséjour Départ : Restaurant Le Beauséjour 800 m	~ h circuit F	km Déniv.~ 300 m	P. Le Gall N. Mosca
Jeudi 10 Pontcharra	Parking de l'Eglise 8 h 00 8 h 15	Avant Pays Savoyard Départ : à partir de Grésin 400 m	~ h circuit F	km Déniv.~ 544 m	D. Brun
Jeudi 17 Pontcharra	Parking de l'Eglise 8 h 8 h15	Massif de l'Epine : La Dent du Chat 1390 m Mollard Noir 1452 m Départ : 2ème virage de la route du relais du chat 748 m	~ h circuit	km Déniv.~ 710 m	L. Couillaux
Jeudi 24 Bourgneuf	Parking de l'Eglise 7 h 30 Eglise 7 h 45	Beaufortain : Col de la Fenêtre 2245 m Départ : Col du Joly 1898 m	~ h circuit	km Déniv.~ 700 m	R. & J. Fernandez
Jeudi 31 CAR	Parking de l'Eglise 7 h 00	Lyon visite de la ville, restaurant Départ : Horaires et consignes en temps voulu	~ h	km	C. & Y. Santin

J U I N

Jeudi 07 Pontcharra	Parking de l'Eglise 7 h 7 h 15	Massif des Aravis : La Montagne de Sulens Départ : Col de Plan Bois à Les Clefs 1200 m	~ h circuit	km Déniv.~ 875 m	D. Brun
Lundi 11 au Jeudi 14	Parking de l'Eglise h	Prague (complet) Horaires et consignes en temps voulu	~ h	km	N. Mosca
Jeudi 14 Pontcharra	Parking de l'Eglise 7 h 00 7 h 15	Chartreuse : Dôme de Bellefont 1975 m par le Pas de Rocheplane Départ : Saint Hilaire du Touvet 1000 m	~ h r.m.i. q.q.d.	km Déniv.980 m	P. Le Gall
Jeudi 21 Pontcharra	Parking de l'Eglise 6 h 30 6 h 45	Chartreuse : Le Grand Som 2026 m Départ : La Corrière de la Chartreuse 850 m	~ h circuit	km Déniv.~ 1200 m	F. Martin
Jeudi 28 Pontcharra	Parking de l'Eglise 6 h 15 6 h 30	Massif de l'Oisans : Le Plateau d'Emparis 2463 m Départ : Le Chaselet au dessus des Terrasses 1480 m	~ h circuit	km Déniv.~ 750 m	Cl. Chollat

J U I L L E T

Jeudi 05 Pontcharra	Parking de l'Eglise 6 h 30 6 h 45	Vercors : Pas de l'oeille 1965 m Retour par cabane de Roybon Départ : Villard de Lans, Les Clots 1250 m	~ 5 h 30 r.m.i.	km Déniv.~ 1000 m	G. Rostaing- Trous
Jeudi 12 Pontcharra	Parking de l'Eglise 7 h 7 h 15	Belledonne : Lac Robert 2042 m par l'Oursière Départ : Seiglières à St Martin d'Uriage 1123 m	~ h r.m.i.	km Déniv.~ 1000 m	J. Bourhis G. Valette
Jeudi 19	Parking de l'Eglise 6 h 30	Vallée du Haut Bréda : Refuge de l'Oule 1836 m Croix Léa 1840 m - Chalet du Bout Départ : Le Gleyzin 1000 m	~ h circuit	km Déniv.~ 850 m	R. & Jo Fernandez

Date	Lieu et Heure rendez-vous	Massif - Randonnée	Temps de marche	Distance voiture A/R	Contact
------	---------------------------	--------------------	-----------------	----------------------	---------

JUILLET 2018 (suite)

Refuge Mardi 24 Mercredi 25 Bourgneuf	Parking de l'Eglise 6 h 00 Eglise 6 h 15	Maurienne : Refuge d'Ambin 2270 m Lac Noir 2800 m Lac d'Ambin 2683 m Départ : Braman, parking du Maroqua 1990 m au reour, visie de a chapelle Saint Pierre d'Estravache	~ h	km Déniv.~ m Déniv.~ m	A.& D. Noraz
Jeudi 26 Bourgneuf	Parking de l'Eglise 7 h Rond point 7 h15	Bauges : Le Trélod 2181 m La Compôte Départ : Doucy en Bauges, parking Cul du Bois 1204 m	~ h r.m.i.	km Déniv.~ 1000 m	P. Le Gall

A O U T

Refuge Jeudi 02 Vendredi 03	Parking de l'Eglise	Belledonne Vallée du Haut Bréda : Col du Morétan montée au refuge de l'Oule/Antoine Cros 1836 m Col du Morétan 2503 m Départ : de Gleyzin 1000 m	~ 3 h ~ 5 h - A.R.	250 km Déniv.~ 836 m Déniv.~ 667 m	L. Couillaux
Jeudi 09 Pontcharra	Parking de l'Eglise 7 h 7 h 15	Belledonne : Pas de la Coche 2000 Départ : La Betta 1336 m	~ h r.m.i.	km Déniv.~735 m	R. & J. Fernandez
Jeudi 16 Bourgneuf	Parking de l'Eglise 7 h 00 Eglise 7 h 15	La Lauzière : Pointe de Colombar 2455 m Pointe Gde Muraille 2462 m - Pte de Freydon 2442 m Départ : Châlet de Lachat 1925 m	~ h circuit q.q.d	km Déniv.~ 800 m	P. Le Gall
Jeudi 23 Bourgneuf	Parking de l'Eglise 6 h 30 Eglise 6 h 45	Tarentaise : Refuge Robert Blanc 2700 m Départ : Ville des Glaciers 1789 m	~ h r.m.i.	km Déniv.~ 960 m	P. Le Gall
Jeudi 30 Pontcharra	Parking de l'Eglise 6 h 30 6 h 15	Valbonnais : Lacs de Rif Bruyant 2020 m Départ : Lavaldens 1050 m	~ 5 h 30 r.m.i. q.q.d	260 km Déniv.~ 1050 m	G. Rostaing- Trous
Vendredi 31 au Dimanche 02		Belledonne : Ultra Trail "l'Echappée Belle" Horaires et consignes en temps voulu			

S E P T E M B R E

Refuge Lundi 03 au Vendredi 07	Parking de l'Eglise 8 h	QUEYRAS - Saint Véran-Mt Viso et Briançon Chenaillet 3 nuitées à St Véran, et une nuitée Briançon en gite 1) refuge de la Blanche, 2) ascension du Pain de Sucre, 3) Observatoire Pic de Château-Renard, ou autre 4) Ascension du Chenaillet 5) matin citadelle du Vauban			L. Couillaux
Jeudi 06 Pontcharra	Parking de l'Eglise 7 h 00 7 h 15	Belledonne : Le Grand Colon 2400 m Départ : Freydières (Revel) 1450 m	~ h circuit q.q.d.	km Déniv.~940 m	P. Le Gall
Jeudi 13 Bourgneuf	Parking de l'Eglise 6 h 30 Eglise 6 h 45	Vanoise : Brèche de la Portetta 2651 m Départ : Courchevel (Morillon) 1650 m	~ h r.m.i. q.q.d.	~ km Déniv.~ 1000 m	J. Bourhis
Jeudi 20 Bourgneuf	Parking de l'Eglise 7 h Eglise 7 h 15	La Lauzière : Le Grand Arc 2480 m Lac Noir Départ : Tioulévé 1280 m	~ h circuit	km Déniv.~ 1150 m	G. & M.C Renoux
Jeudi 27 Bourgneuf	Parking de l'Eglise 6 h 30 Eglise 6 h 45	Tarentaise : Col de la Vallée Étroite 2732 m Départ : Les Ménuires 1758 m	~ h r.m.i.	km Déniv.~ 980 m	G. Duc Y. Rosset

O C T O B R E

Jeudi 04 Bourgneuf	Parking de l'Eglise 7 h 30 Eglise 7 h 45	Beaufortain : Les Lacs de la Tempête 2300 m Départ : Barrage de Saint Guérin 1600 m	~ h r.m.i.	km Déniv.~ 755 m	R. & Jo Fernandez
Jeudi 11 Bourgneuf	Parking de l'Eglise 7 h 00 Eglise 7 h 15	Haute Maurienne : Les Sources de l'Arc 2750 m Départ : Bonneval s/Arc l'Ecot 2027 m	~ h circuit	km Déniv.~ 750 m	R. & Jo Fernandez
Jeudi 18 Pontcharra	Parking de l'Eglise 7 h 30 7 h 45	Chartreuse : Le Grand Manti 1842 m Départ : Hameau Les Varvats 1056 m	~ h circuit	km Déniv.~ 870 m	P. Le Gall
Jeudi 25 Pontcharra	Parking de l'Eglise 8 h 00 8 h 15	Chartreuse : La Dent de Crolles 2062 m Départ : Col du Coq 1400 m	~ h circuit q.q.d.	km Déniv.~ 660 m	M.C. Renoux M. Raffin P. Le Gall