

Maurienne Seniors - Randonnées été 2021

Inscriptions obligatoires : à faire la veille de la randonnée avant **9 h.** Par Doodle . Ou par téléphone la **Téléphone coordinateur : 07 60 48 51 69**
 veille pour les personnes n'ayant pas internet.

1	Date et heure de départ	Destination, description sommaire	Dénivelé	
	Journée	A partir de Beaune		74 Personnes
	Mardi 15/06/2021 Car départ de la chambre 7 h 30 Covoiturage Modane 7 h 50 ➔ St Michel	G1 : Chapelle Saint Marguerite,Croix de bellecombe	600 m	Thérèse Guilloux / D Pompili
		G2 : Chapelle Saint Marguerite,Croix de bellecombe	600 m	Bernard juillard / jean routin
		G3 : Les Bois Brulés	300 m	Jacques Finaz / Bernadette Durieux
		G 4 : Le Thyl Village	150 m	Danielle Déquier / Martine Francioli
	journée	Circuit de Lucey à Jongieux		Annulé (48 inscrits)
	Mardi 22/06/2021 Car départ de Modane 7 h	G 1 : Lucey, Jongieux,Yenne	360 m	Dominique Pompili / Michel Leclerc
		G 2 : Lucey, Jongieux,Yenne	360 m	Jean Pierre Sambet / Gérard Grenat
		G 3 : Lucey, Jongieux, Lucey	360 m	Guy Maubernard / Bernadette Durieux
		G 4 : Lucey , le Château, Yenne	50 m	Marie Jo Dufour / Danielle Déquier
		A mettre en début de saison		
	journée	Saint Etienne de Cuines		63 Personnes
	Mardi 29/06/2021 Car départ de Modane 7 h 30	G1 : Les Côtes dessous et dessus Le Replat, Le Relais, Le Villaron, Carrière Gaudin.	790 m	Denis Couvert / Bernard Juillard
		G2 : Les Côtes dessous et dessus Le Relais, Le Villaron, Carrière Gaudin.	650 m	David Ré / Jacques Finaz
		G3 : Départ la poste St Etienne de Cuines, Montarlot, Le Villaron, Carrière Gaudin	370 m	Kathleen Groues / Jean Denis truchet
		G 4 : Chatelet Maison Gruyère La plaine , Lac de Cuine	300 m	Marie Jo Dufour / Michel Leclerc
		Pour les Groupes 1,2,3,4 Départ de la Poste Saint Etienne de Cuines		
	Journée	Sentier des Sentiers Fleuris (Jarrier)		
	Mardi 06/07/2021 Car départ de Modane 7 h Covoiturage la Chambre ➔ St Jean De Mne Départ la Chambre 7h20	G1 : Chef Lieu,Sous la Balme,Chatelard	1145 m	Laurent Necca / Denis Couvert
		G2 : Chef Lieu, Sur la Balme	600 m	Bernard Juillard /Bernadette Durieux
		G3 : Parcours des Sentiers Fleuris	300 m	Guy Maubernard / Kathleen groues
		G4 : Parcours des Sentiers Fleuris	300 m	Michel Lecler/ Nicole Mourgues
	Journée	Aiguille rouge (Vallée de Névache)		
	Mardi 13/07/2021 Car départ de la Chambre 6 h	G1 : Roubion ,Aiguille Rouge,Lac Bellety,Roubion	900 m	David Ré / Enio rizzotti
		G2 : Roubion ,Aiguille Rouge,Lac Bellety, et Chavillon,Roubion	600 m	Jean pierre Sambet / Jean Routin
		Attention passage en Italie (Supplément passage du tunnel du Fréjus)		

8	Journée	<u>Bottières (Jarrier)</u>		
	Jeudi 15/07/2021 Car départ de Modane 8 h Covoiturage la Chambre ➔ St Jean Départ de la Chambre 8 h 30	G 3 : Troix Croix montfalcon	300 m	Jean Denis Truchet / Brigitte Truchet
		G 4 : Idem	300 m	Daniëlle Déquier / Nicole Mourgue
9	Journée	<u>Col de la plagnette (Valloire)</u>		
	Mardi 20/07/2021 Car départ de la Chambre 6 h 30 Covoiturage Modane ➔ St Michel Départ Modane 6h 50	G1 : Valloire, la Plagnette,Valloire	700 m	Gérard Grenat / Dominique Pompili
		G2 : Valloire, la Plagnette,Valloire	700 m	Jean Pierre Sambet / Martine Francioli
		G3 : Valloire,Direction la Plagnette	400 m	Guy Maubernard / Thérèse Guilloux
		G4 : Départ du Col du Télégraphe	300 m	Bernadette Durieux / Isabelle Vignoud
10	Journée	<u>Lac du Lauvitel (Bourg d'Oisans)</u>		
	Mardi 27/07/2021 Car départ Modane 6 h	G 1 : Lac du lauvitel	700 m	Jacques Finaz / Laurent Necca
		G2 : Lac du lauvitel	700 m	Denis Couvert / Jean pierre Sambet
11	journée	<u>Bramans Sardières</u>		
	Jeudi 29/07/2021 Car départ de la Chambre 8 h	G 3 : A partir de Bramans , Sardières,la Croix d'Aussois	300 m	Jacques Finaz / David Ré
		G 4 : La Croix d'Aussois Monolithe	200 m	Bernard Juillard / Jean denis Truchet
12	Journée	<u>Entre bonneval sur Arc et le Col de l'Iseran</u>		
	Mardi 03/08/2021 Car départ de la Chambre 6 h	G 1 : Ouille Noir	700 m	Gérard Grenat / Dominique Pompili
		G 2 : Col de l'ouille Noir	600 m	Laurent Necca /David Ré
		G 3 : Plateau direction des Arses	400 m	Enio rizzotti / Roland Combaz
		G 4 : Bonneval l'Ecot	300 m	Bernard Juillard / Isabelle Vignoud
13	Journée	<u>Col du Tamié (Tarentaise)</u>		
	Mardi 10/08/2021 Car départ de Modane 7 h	G 1 : Vers le Nant Raffont , Col du haut des Fours	744 m	Bernard juillard / Jean Routin
		G 2 : Sous le Col , Col du haut des Fours	744 m	Jacques Finaz / Laurent Necca
		G 3 : Sous le Col,Col de Tamié,Abbaye	300 m	Denis Couvert / Kathleen groues
		G 4 : Autour de l'Abbaye	200 m	Marie Jo Dufour / Bernadette Durieux

14	Journée	Pointe de l'Ouilleon (Toussuire)		
	Mardi 17/08/2021 Car départ de Modane 7 h Covoiturage la Chambre ➡ St Jean Départ la Chambre 7 h 25	G1 : Massif de l'Ouilleon	700 m	David Ré / Laurent Necca
		G2 : Massif de l'Ouilleon	700 m	Jean Pierre Sambet / Gérard Grenat
		G3 : Plateau de la Toussuire	200 m	Guy maubernard / Denis Couvert
		G4 : Plateau de la Toussuire	200 m	Kathleen Groues / Isabelle Vignoud
15	Journée	Refuge d'Avenza (Côté Italie)Mont Cenis		
	Mardi 24/08/2021 Car départ de la Chambre 6 h	G1 : Bar Cenisio,Refuge d'Avezza ,Lac de la Vecchia	1040 m	Gérard Grenat / Dominique pompili
		G2 : Bar Cenisio, Les Granges de la Vecchia	910 m	Enio Rizzotti / Jean Pierre Sambet
		G3 : Chemin d'Assises (Plaines St Nicolas)	300 m	Guy Maubernard / Bernard juillard
		G4 : Chemin d'Assises (Plaines St Nicolas)	300 m	Marie Jo Dufour / Nicole Mourgues
16	Journée	Val Fréjus (Modane)		
	Mardi 31/08/2021 Car départ de la Chambre 7 h	G1 : Val Fréjus,Arplane,le Truc,Col d'Arplane le Clos,Les Tavernes	770 m	David Ré / Jean Routin
		G2 : Val Fréjus,Arplane,le Truc,Col d'Arplane le Clos,Les Tavernes	770 m	David Ré / Jean Routin
		G3 : Autour de Val Fréjus	350 m	Guy Maubernard / Martine Francioli
17	Journée	Lac de l'Ane (Col du Glandon)		
	Mardi 07/09/2021 Car départ de Modane 6 heures	G1 : Roc Gontier, Lac de l'Ane, col de l'Agnelin	915 m	David Ré / Jean Routin
		G2 : Roc Gontier, lac de l'Ane	663 m	Guy Maubernard / Thérèse guilloux

Les sorties en montagne comportent toujours une part de risques, ne vous surrestimez pas !
 Vous gâcheriez votre journée et feriez prendre des risques aux animateurs qui vous encadrent
 N'ayez pas de honte à marcher dans un groupe plus faible .

Il nous arrive tous (animateurs compris) d'avoir quelques journées dans la saison ou nous sommes moins en forme que
 d'habitude

La randonnée doit rester un plaisir à partager .Ne la gâcher pas