Maurienne Seniors - Randonnées été 2022

DP 21 / 2022/ 06

Inscriptions obligatoires : à faire la veille de la randonnée avant **9 h.** Par Doodle . Ou par téléphone la veille pour les personnes n'ayant pas internet.

Téléphone coordinateur : 07 60 48 51 69

	Date et heure de départ	Destination, description sommaire	Dénivelé		
1	Journée	Col du grand Cucheron Fort de Montgilbert (1206 m)			
	Mardi 31 Mai 2022	G 1 : Col du grand Cucheron Fort de Montgilbert,retour parking des Granges	390 m		Denis Couvert / Gérard Grenat
	Départ Modane 8 heures	G 2 : Col du grand Cucheron Fort de Montgilbert, Retour parking les Granges	390 m		Alain Sirot / Thérése Guilloux
		G 3 : Col du Grand Cucheron Fort de Montgilbert,retour parking les Granges	275 m		Enio Riizzotti / Bernadette Durieux
		G 4 : Col du Grand Cucheron Direction Fort de Montgilbert	275 m		Marie Jo Dufour / Guy Maubernard
2	journée	Circuit de Lucey à Jongieux (240 m)			
	Mardi 7 Juin 2022	G 1 : Lucey, Jongieux,Lucey	360 m		Dominique Pompili / Julliard Bernard
	Départ Modane 7 heures	G 2 : Lucey, Jongieux,lucey	360 m		Gérard Grenat / Enio Rizzotti
		G 3 : Lucey, Jongieux, Lucey	360 m		Jean Pierre sambet / Alain Sirot
		G 4 : Lucey , le Château, Yenne	50 m		Danielle Déquier / Jacques Finaz
3	journée	A Partir de Bramans (1200 m)			
	Mardi 14 Juin 2022	G 1 : Bramans Aussois , vers Télégraphe Chappe	640 m		Enio Rizzotti / Jean Routin
	Départ la Chambre 8 heures	G 2 : Bramans Sardière Aussois	500 m		Gérard Grenat / Thérése Guilloux
		G 3 : Bramans Sardière Aussois	500 m		Jean Pierre Sambet / Guy Maubernard
		G 4 : Départ de la Croix d'Aussois, Sentier des Biches	150 m		Bernard Julliard / David Ré
4	Journée	Col d'Albanne Pain de Sucre Poingt Ravier Valloire (1650 m)			
	Mardi 21 Juin 2022	G 1 :Col d'albanne Pain de Sucre Poingt Ravier Valloire	450 m		Jean Claude Rosat / Jean Routin
	Covoiturage Modane 7 heures	G 2 : Col d'albanne Pain de Sucre Poingt Ravier Valloire	450 m		Jean Pierre Sambet / Jacques Finaz
	Départ la Chambre 7 heures	G 3 : Col d'albanne Pain de Sucre Poingt Ravier Valloire	450 m		Martine Franciolli /Danielle Déquier
5	Journée	Sant Jean d'Arves (Col d'Ornon, Col des Prés Nouveaux)(1400 m)			
	Mardi 28 Juin 2022	G 1 : Les Chambons, Col des Prés Nouveaux	1150 m		Bernard Juillard / Denis Couvert
	Départ de Modane 6 heures 30 heures	G 2 : Les Chambons, Pravel-Borsa	600 m		Jean Claude Rosat / Alain Sirot
	Covoiturage la Chambre 7h → St Jean	G 3 : Saint Sorlin 1500 m, Pravel Borsa	250 m		Danielle Déquier / Martine Franciolli
		G 4 : Saint Sorlin 1500 m, Pravel Borsa	250 m		Marie Jo Dufour / Bernadette Durieux

6	Journée	Aiguille rouge (Vallée de Névache)(1600 m)			
	Mardi 5 Juillet 2022	G1 : Roubion ,Aiguille Rouge,Lac Bellety,Roubion	900 m		David Ré / Gérard Grenat
	Départ de la Chambre 6 heures	G2 : Roubion ,Lac Bellety, et Chavillon,Roubion	600 m		Enio Rizzotti / Jean Pierre Sambet
		Attention passage en Italie (Supplément passage du tunnel du Fréjus)			
7	Journée	Col du Granier (1133 m)			
	Mardi 12 Juillet 2022	G 1 : Col du Granier,Ravines, Granges de Joigny,la Gorgeat,Belvédère	450m		Laurent Necca / Dominique Pompili
	Départ de Modane 6 h 30	G 2 : Col du Granier,Ravines, Granges de Joigny,la Gorgeat,Belvédère	450 m		Denis Couvert / Jacques Finaz
		G 3 : Col du Granier, Granges de Joigny,Belvédère	250 m		Bernard Julliard / Berthe Falcoz
		G 4 : Col du Granier, Granges de Joigny,Belvédère	250 m		Bernadette Durieux / Danielle Déquier
8	journée	Les Grands Lacs a partir de Valmenier (1800 m)			
	Mardi 19 Juillet 2022	G 1 : Valmenier Les Grands Lacs	900 m		Gérard Grenat / Laurent Necca
	Départ de la Chambre 7 heures	G 2 : Valmenier Les Grands Lacs	900 m		David Ré / Berthe Falcoz
	Covoiturage Modane 7h25 → St Michel	G 3 : Notre Dame des Neiges	400 m		Guy Maubernard / Danielle Déquier
		G 4 : Le Lac Vert	300 m		Jacques Finaz / Bernadette Durieux
9	Journée	Col du Mont Cenis Fort de la Turra Pas de la Beccia (2050 m)			
	Mardi 26 Juillet 2022	G 1 : Col du Mont Cenis Fort de la Turra Pas de la Beccia	900 m		Dominique Pompili / Gérard Grenat
	Départ de la Chambre 7 heures	G 2 : Col du Mont Cenis Fort de la Turra Pas de la Beccia	900 m		Enio Rizzotti / Jean Claude Rosat
		G 3 : Col du Mont Cenis Fort de la Turra	450 m		Laurent Necca / Jean Routin
		(ou direction de Bois du Revet / Replat des Canons)			David Ré / Berthe Falcoz
10	Journée	Col de l'Epaisseur (Valloire) (1700 m)			
	Mardi 2 Août 2022	G 1 : Bonnenuit, Col de l'epaisseur, retour au pont de la Rivine	1100 m		Alain Sirot / Bernard Julliard
	Covoiturage Modane 7h25→ St Michel	G 2 : Bonnenuit, Refuge des Aiguilles d'Arves,retour au pont de la Rivine	600 m		Denis Couvert / Jean Pierre Sambet
	Départ de la Chambre 7 h	G 3 : Bonnenuit Commandraut,retour au pont de la Rivine	300 m		Gérard Grenat / Danielle Déquier
		G 4 : Les Verneys Bonnenuit	150 m		Marie jo Dufour / Bernadette Durieux
11					
	Journée	A partir de Val d'Isère Le Manchet (1980 m)			
	Mardi 9 Août 2022	G 1 : Le Manchet,Refuge des Fours,Col des Fours, pont des Neiges.	1100 m		Dominique Pompili / Jacques Finaz
	Départ de la Chambre 6 heures	G 2 : Le Manchet,Refuge des Fours,Col des Fours, pont des Neiges.	1100 m		Jean Pierre Sambet / Bernard Julliard
		G 3 : Pont des Neiges, en direction du lac du Grand Fond	300 m		Martine Franciolli / Bernadette Durieux

12	Journée	Saint François Longchamp			
	Départ Modane 7 heures	G 1: Col de la Madeleine, le Cheval Noir	911 m		Denis Couvert / Laurent Necca
	Jeudi 18 Août 2022	G é: Col de la Madeleine, le Cheval Noir	650 m		Alain Sirot / Bernadette Durieux
		G 3 : Col de la Madeleine, Lac Bleu	550 m		Martine Franciolli / Jean Pierre Sambet
		G 4 : Col de la Madeleine / la Buffaz	300 m		Guy Maubernard / Marie Jo Dufour
13	journée	(Covoiturage) Sortie Refuge			
	Mardi 23 Août 2022	Lo Tsamou			G 1 :Guy Maubernard / Bernard Julliard
		Randonnée prévues au Départ du refuge			G 2 : Gérard Grenat / Alain Sirot
		Plan de la Chasse ,Lac du Liael			
		Un Bulletin Séparé vous sera envoyé ultérieurement			
14	Journée	Covoiturage, Val Fréjus (1900 m)			
	Mardi 30 Août 2022	Val Fréjus (Direction du Cheval Blanc, par le Mounioz)			
	Covoiturage	G 1 : Le Lavoir,Lacs Marguerite,Col du Cheval Blanc,Refuge du Thabor, Col de la Vallée Etroite,Lavoir	860 m		David Ré / Bernard Julliard
	Départ de la Chambre 6 heures				
		G 2 : Le Lavoir,Lacs Marguerite,Col du Cheval Blanc,Col de la Vallée Etroite,Lavoir	592 m		Laurent Necca / Jean Pierre Sambet
15	Journée	Saint Colomban des Villards (Col du Glandon) (1920 m)			
	Mardi 6 Septembre 2022	G 1: Col du Glandon, Lac et Col de la Croix	650 m		Bernard Julliard / Jean Routin
		G 2: Col du Glandon, Lac et Col de la Croix	650 m		Alain Sirot / David Ré
	Départ de Modane 6 heures	G 3 : Col du Glandon, Lac de la Croix	550 m		Guy Maubernard / Thérése Guilloud
16	Journée	Repas de fin de saison			
	Mardi 13 Septembre 2022				Gérard Grenat / Alain sirot
		Parcours adapté pour tous les participants			Danielle Déquier / Berthe Falcoz
	Départ de la Chambre 6 heures	Un Bulletin Séparé vous sera envoyé ultérieurement			Bernadette Durieux / Marie Jo Dufour
					Thérése Guilloux / Jean Routin
17					
	Journée	Covoiturage (Bonneval) (2030 m)			
	Mardi 20 Septembre 2022	Au départ du parking de l'Ecot (Bonneval)			
	Départ de la Chambre 6 heures	G 1 : Parking de l'Ecot,Refuge des Evettes, lac du Grand Méan	1100 m		Jean Routin / Alain Sirot
		G 2 : Parking de l'Ecot,Refuge des Evettes .	700 m		Bernadette Durieux / Denis Couvert

les sorties en montagne comportent toujours une part de risque, ne vous surestimez 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