

Maurienne Seniors - Randonnées Raquettes 2022 / 2023 (14 Sorties Raquettes)

Inscription Obligatoire sur Doodle à faire jusqu'à la veille de la randonnée et par téléphone entre 8h et 9h la veille de la randonnée pour les personnes n'ayant pas internet. Les Dénivelés sont donnés à titre indicatif, ils seront confirmés lors de la reconnaissance, et communiqués le jour de l'inscription.		Téléphone coordinateur : 07 60 48 51 69	
Date et heure de départ	Destination, description sommaire	Dénivelé	Animateurs
<i>Dominique Raquettes 2023-3</i>			
1	Demie-Journée		Aussois sortie commune (1500 m)
	Mardi 13 décembre Départ La Chambre 11 h 30	G 1 : Les Arpents 477 m	Marianne Lyonnet / Françoise Cacheux
		G 2 : Les Arpents 477 m	Alain Sirot / Gérard Grenat
		G 3 : Le Monolithe 215 m	Bernadette Durieux / Danielle guerin
		G4 : En direction du Monolithe 215 m	Guy Maubernard / Bernard Julliard
		Ski de Fond	Bernard Nouais / David Ré
2	Demie Journée		Entraigues la Villette le Pointg (1500 m)
	Mardi 10 janvier Départ Modane 11 heures 30	G1 : Entraigues,la Villette,le Pointg,les Buffettes 600 m	Bernard julliard / Denis Couvert
		G2 :Entraigues,la Villette,le Pointg,les Chambons 390 m	Laurent Necca / Catherine Duverney
	Covoiturage la Chambre 12 heures 15	G3 : Entraigues la Villette 130 m	Danielle Guerin / Alain Sirot
3	journée		Saint François de Sales (1300m)
	Mardi 17 janvier Départ Modane 7 heures 30	G 1 : Boucles des Chalets . Croix des Bergers, Chalets Mermet..... 585 m	Chritian Cacheux / Jean Pierre Sambet
		G 2 : (Les Otalets)Les Creusates / Combes des Otalets 375 m	Françoise Cacheux / Philippe Olive
		G 3 : Croix des Bergers les Creusates refuge de la Plate 205 m	Bernadette Durieux / Danielle Guerin
		Ski de Fond	David Ré / Bernard Nouais
4	Demie Journée		Montaimont la Buffaz
	Mardi 24 janvier Départ Modane 11 heures30	G 1 : Bonvillard- Taramur-Croix de la Buffaz 500 m	Denis Couvert / Alain Sirot
		G 2 : Bonvillard- Taramur-Croix de la Buffaz 500 m	Laurent Necca / Catherine Duverney
		G 3 : Bonvillard - Taramur- Lac du loup Chapelle Sainte Marguerite 420 m	Gérard Tuchet / Philippe Olive
		Ski de Fond	Davi Ré / Bernard Nouais
5	Journée		Barrioz Collet d'Allevard (1400 m) + 2 Euros
	Mardi 31 janvier Départ Modane 7 heures	G1 : Barrioz- Chalet Pierre Roubet-Crêt Luisard-Refuge- Barrioz 420 m	Dominique Pompili / Gérard Grenat
		G2 : Barrioz- Chalet Pierre Roubet-Crêt Luisard-Refuge- Barrioz 420 m	Jean Pierre Sambet / Bernard Julliard
		G3 : Barrioz-Refuge Crêt du Poulet 220 m	Françoise Cacheux / Christian Cacheux
		G4 : Barrioz-Refuge Crêt du Poulet 220 m	Alain Sirot / Danielle Guerin
		Ski de Fond	David Ré / Bernard Nouais

6	Journée	Bessans ,Lanslevillard (1680 m)		
	Mardi 7 Fevrier Départ la Chambre 7 heures 30	G 1 : Bessans (Pont Vert) Lanslevillard -Chemin du Petit Bonheur	430 m	Jean Pierre Sambet / Maryse Mille
		G 2 : Bessans (Pont Vert) Lanslevillard-Chemin du Petit Bonheur	330 m	Marianne Lyonnet / Laurent Necca
		G 3 : Pont Vert Bessans Foyer de Ski de Fond	150 m	Guy Maubernard / Bernadette Durieux
		G 4 : Pont Vert Bessans Foyer de ski de fond	150 m	Françoise Cacheux / Gérard Grenat
		Ski de fond		David Ré / Bernard Nouais
7	Journée	Hery sur Ugine (960 m)		
	Mardi 14 Fevrier Départ Modane 7 h	G1 : Bélieuvre /la Montagnette/les Mouilles/Hery	655 m	Dominique Pompili / Bernard Julliard
		G2 : Bélieuvre /la Montagnette/les Mouilles/Hery	530 m	Laurent Necca / Gérard Truchet
		G3 : Les Mouilles/la Montagnette	455 m	Guy Maubernard / Bernadette Durieux
8	journée	Col du Granier /Le Désert d'Entremont		
	Mardi 21 Fevrier Départ Modane 7 heures	G1 : Col du Granier – Les Ravines – Granges de Joigny – Pointe de la Gorgeat	595 m	Laurent Necca / Maryse Mille
		G2: Col du Granier – Les Ravines – Granges de Joigny – Pointe de la Gorgeat	560 m	Enio Rizzotti / Christian Cacheux
		G 3 : Col du Granier - Granges de Joigny – Belvédère – Col du Granier	305 m	Marianne Lyonnet / Françoise Cacheux
		G 4 : Col du Granier - Grange de Joigny-direction saint Pierre d'Entremont	194 m	Danielle Guerin / Gérard Grenat
		Ski de Fond		David Ré / Bernard Nouais
9	journée	Grand Naves Refuge Nant du Beurre		
	Mardi 28 Fevrier Départ Modane 7 heures	G1 : Grand Naves- Refuge du Nant du beurre	800 m	Gérard Grenat / Gérard Truchet
		G2 : Grand Naves- Refuge du Nant du beurre	500 m	Jean Pierre Sambet / Enio Rizzotti
		G3 : Grand Naves- direction Refuge du Nant du beurre	400 m	Denis Couvert / Bernard julliard
		Ski de Fond		David Ré / Bernard Nouais
10	Journée	Nocturne		
	Mardi 7 Mars Départ Modane Départ la Chambre	Une fiche spécifique d'inscription vous parviendra		Françoise Cacheux / Christian Cacheux
		Nocturne au clair de lune, suivie d'un repas		Catherine Duverney / Maryse Mille
				Bernard Julliard / Marianne Lyonnet
11	Journée	Vallée de Névache / Supplément tunnel du Fréjus		
	Mardi 14 Mars Départ la Chambre 6 heures 30	G1 : Vers le Refuge du Ricou	515 m	Dominique Pompili / Alain Sirot
		G2 : Vers le Refuge du Ricou	515 m	Laurent Necca / JeanPierre Sambet
		G3 : Vers le pont de la Clarée avant refuge	350 m	Denis Couvert / Gérard Truchet
		G4 : Névache piste pont de la Clarée	350 m	Maryse Mille / Guy Maubernard
		Ski de Fond		David Ré / Bernard Nouais

12		Bramans le Planay		
	Mardi 21 Mars Départ la Chambre 7 heures 30	G 1 : Baraque des Douaniers- St Pierre d'Extravache-Chapelle Saint Paul	640 m	Françoise Cacheux / Christian Cacheux
		G 2 : Baraque des Douaniers- St Pierre d'Extravache-Chapelle Saint paul	640 m	Catherine Duverney / Maryse Mille
		G 3 : Bramans- St Pierre d'Extravache	500 m	Bernard Julliard / Marianne Lyonnet
13		Les Saisies		
	Mardi 28 Mars Départ Modane 6 heures	G1 : Col des Saisies- Char du Beurre-Mont Clocher-TLS de la Légette	670 m	Christian Cacheux / Alain Sirot
		G2 : Char du Beurre -Mont Clocher	560 m	Dominique Pompili / Jean Pierre Sambet
		G3 :Col des Saisies- Mont Clocher	390 m	Françoise Cacheux / Philippe Olive
		G 4 : Col des Saisies -Char de Beurre	255 m	Danielle Guerin / Bernadette Durieux
		Ski de Fond		David Ré / Bernard Nouais
14		Bonneval l'Ecot Trièves		
	Mardi 4 Avril Départ la Chambre 7 heures	G1 : Bonneval l'Ecot Trièves	300 m	Gérard Truchet /Maryse Mille
		G2 : Bonneval l'Ecot Trièves	300 m	Alain Sirot / Gérard Grenat
		G3 : Bonneval l'ecot	250 m	Laurent Necca / Guy Maubernard
		G4 : Bonneval l'ecot	250 m	Catherine Duverney / Denis Couvert
		Ski de Fond		Bernard Nouais
<p>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 .</p> <p>Il nous arrive tous (animateurs compris) d'avoir quelques journées dans la saison ou nous sommes moins en forme que d'habitude</p> <p>La randonnée doit rester un plaisir à partager .</p>				