

MAURIENNE SENIORS - RANDONNEES ÉTÉ 2024

Inscriptions avec Google Forms ou par téléphone avant le dimanche 20h00 - Téléphone coordinateur 07 60 48 51 69

Les dénivelés sont donnés à titre indicatif, ils seront confirmés lors des reconnaissances et donnés au moment de l'inscription.

Date et heure de départ		Destination	D+	Animateurs	
1		Lac de La Thuile Sommet La Savoyarde crêtes de la Thuile		Responsable sortie Berthe Falcoz	
	Mardi 28 Mai 2024	G1 Les Crêtes de la Thuile	1040	Serge Arlaud	Gérard Faroudja
	Modane 7h00	G2 Rochefort Roche du Guet Roc de Tormery	600	Bernard Julliard	Berthe Falcoz
		G3 Roche du Guet Roc de Tormery	460	Christian Cacheux	Danielle Déquier
		G4 Roc de Manettaz	230	Françoise Cacheux	Jacques Finaz
2		St Etienne Le Col Le Pré du Col Polset L'Orgère		Responsable sortie David Re	
	Mardi 4 Juin 2024	G1 St Etienne Le pré du Col Polset l'Orgère	850	David Re	Jean-Denis Truchet
	La Chambre 7h30	G2 St Etienne Le Col Polset l'Orgère	750	Serge Arlaud	Gérard Faroudja
		G3 Le Col Polset l'Orgère	530	Denis Couvert	Danielle Déquier
		G4 Le Pré du Col Polset	200	Brigitte Truchet	Jean Routin
3		Héry sur Ugine l'Arpettaz		Responsable sortie Guy Maubernard	
	Mardi 11 Juin 2024	G1 Col de l'Arpettaz par Bellieuve	860	Bernard Julliard	Denis Couvert
	Modane 7h00	G2 Col de l'Arpettaz	730	Gérard Grenat	Catherine Duverney
		G3 Baru	500	Guy Maubernard	Serge Arlaud
		G4 En direction de la Montagnette	320	Françoise Cacheux	Bernadette Durieux
4		Beaune Croix de Beaumollard		Responsable sortie Alain Sirot	
	Mardi 18 Juin 2024	G1 La Croix de Beaumollard	900	Alain Sirot	Jean-Denis Truchet
	La Chambre 7h00	G2 La Croix de Beaumollard	900	David Re	Isabelle Faucher
	Modane Covoiturage 7h30	G3 La Pérousaz Lac de Golyo d'Yoi	450	Thérèse Guilloux	Christian Cacheux
	Balade Fleurs	G4 Beaune La Planchette	100	Berthe Falcoz	Marie-Jo Dufour
5		Col de Marcieux Chartreuse Col de Bellefond L'Aulp du seuil L'Alpette		Responsable sortie Serge Arlaud	
	Mardi 25 Juin 2024	G1 Col de Bellefond	1285	Serge Arlaud	Enio Rizzotti
	Modane 6h00	G2 Relais radio l'Aulp du Seuil	1015	Christian Cacheux	Catherine Duverney
		G3 Aulp du Seuil	900	Bernadette Durieux	Danielle Déquier
		G4 Boucle de l'Alpette	420	Alain Sirot	Jean-Pierre Sambet
6		St François Longchamps Le Paradis Roche Cornue Montaimont		Responsable sortie Denis Couvert	
	Mardi 2 Juillet	G1 Plan Mollaret Roche Cornue La Perrière La Planche	680	Denis Couvert	Alain Sirot
	Modane 7h00	G2 Plan Mollaret Roche Cornue La Perrière La Planche	680	Gérard Grenat	Thérèse Guilloux
		G3 Plan Mollaret Paradis La Perrière La Planche	400	Bernard Julliard	Jean Routin
		G4 Plan Mollaret, La Grolle, Le Loup, La Planche	250	Bernadette Durieux	Jean-Claude Rosat

7		Col de la Madeleine Sous le Collet Pré Clos La Pierre aux Pieds	Responsable sortie David Re			
	Mardi 9 Juillet	G1	Refuge de Vallonbrun La Pierre aux Pieds	1020	David Re	Enio Rizzotti
	La Chambre 6h30	G2	Refuge de Vallonbrun dessus le lac de la Fesse	810	Gérard Grenat	Alain Sirot
		G3	Refuge de Vallonbrun Le lac Chelou	740	Jean-Denis Truchet	Jean Routin
		G4	Direction refuge de Vallonbrun	300	Bernadette Durieux	Brigitte Truchet
8		Grand Naves Dzonfier Quermoz La Motte de Beurre Naves	Responsable sortie Françoise Cacheux			
	Mardi 16 Juillet	G1	Dzonfier	1300	Françoise Cacheux	Serge Arlaud
	Modane 6h00	G2	Le Quermoz	1030	Christian Cacheux	Gérard Faroudja
		G3	La Motte du Beurre	775	Bernadette Durieux	Isabelle Faucher
		G4	Les Villages de Naves	370	Danielle Déquier	Marie-Jo Dufour
9		Plan du Lac Tour de la Lanserlia	Responsable sortie Gérard Grenat			
	Mardi 23 Juillet	G1	Tour par la Pointe de la Lanserlia	750	Gérard Grenat	Bernard Julliard
	La Chambre 6h30	G2	Tour par le Col	650	Alain Sirot	Jacques Finaz
		G3	Le lac Blanc et refuge Plan du Lac	250	Guy Maubernard	Christian Cacheux
		G4	Parking Bellecombe Refuge Plan du Lac et balade	150	Bernadette Durieux	Jean-Claude Rosat
10		Mont-Cenis Fort de Malamot	Responsable sortie Alain Sirot			
	Mardi 30 Juillet	G1	Pointe de Droset et Malamot	1200	Alain Sirot	Enio Rizzotti
	La Chambre 6h00	G2	Lac Blanc	900	Denis Couvert	Jean-Pierre Sambet
		G3	Tour de Variselle	300	Christian Cacheux	Danielle Déquier
		G4	Lac Roterel	200	Françoise Cacheux	Bernard Julliard
11		Le Rivier d'Allemond Lac de la Coche	Responsable sortie Bernard Julliard			
	Mardi 6 Août	G1	La Stèle Mallory brèche de Pierre Fendue	1250	Bernard Julliard	Catherine Duverney
	Modane 6h00	G2	La Stèle Mallory	900	Isabelle Faucher	Jacques Finaz
		G3	Lac de la Coche	650	Guy Maubernard	Thérèse Guilloux
		G4	Articol par rive gauche	335	Bernadette Durieux	Laurent Necca
12		Montgenèvre Fort de Chaberton	Responsable sortie David Re			
	Mardi 13 Août	G1	Le Chaberton	1230	Serge Arlaud	Denis Couvert
	La Chambre 6h00	G2	Col du Chaberton	780	David Re	Alain Sirot
		G3	Col des trois frères mineurs	710	Gérard Grenat	Jean-Pierre Sambet
	Supplément tunnel	G4	Sentier du Clot des Fonds	250	Jean-Claude Rosat	Marie-Jo Dufour
13	SORTIE REFUGE		Plan de la Laie La Croix du Bonhomme	Responsable sortie Bernard Julliard		
	Mardi 20 Août	G1	J1 Roche des Vents Col de Sauce Crête des Gittes	845	Bernard Julliard	Jean-Denis Truchet
	Mercredi 21 août		J2 Col du Bonhomme les Cavets la Sausse Col de Sauce D- 975m	340	Jean-Pierre Sambet	
	G1 pour G1 et G2	G3	J1 Col de Sauce Crête des Gittes Refuge	736	David Re	Christian Cacheux
	G3 pour G2 et G3		J2 Col du Bonhomme les Cavets la Sausse Col de Sauce D- 975m	340		

14		Val d'Isère Pont St Charles Col de la Galise	Responsable sortie Gérard Faroudja		
	Mardi 27 Août	G1 Col de la Galise Grand Cocor	990	Serge Arlaud	David Re
	La Chambre 6h00	G2 Grande Tête	800	Jean-Pierre Sambet	Gérard Faroudja
		G3 Refuge de Prarion direction Tête de Bouc	560	Isabelle Faucher	Françoise Cacheux
		G4 Promenade au dessus du Fornet	200	Christian Cacheux	Bernadette Durieux
15		Valmeinier La Pissine Curtalès Plan Palais Les Trois Croix	Responsable sortie Christian Cacheux		
	Mardi 3 Septembre	G1 Passage de la Pissine Lac Izi Le Pas des Griffes	1250	Christian Cacheux	Alain Sirot
	La Chambre 6h30	G2 Lac de Curtalès par les Châteaux	885	Françoise Cacheux	Catherine Duverney
	Covoiturage Modane 7h00	G3 Crête de Plan Palais	700	Guy Maubernard	Laurent Necca
		G4 Les Trois Croix	350	Marie-Jo Dufour	Thérèse Guilloux
16		St François Longchamp Le Cheval Noir	Responsable sortie Jean Routin		
	Mardi 10 Septembre	G1 Col de la Madeleine Cheval Noir	911	Gérard Faroudja	Alain Sirot
	Modane 7h00	G2 Col de la Madeleine Col du Cheval Noir	606	Serge Arlaud	Jean Routin
		G3 Col de la Madeleine Le Lac Bleu	500	Jean-Claude Rosat	Isabelle Faucher
17		Valloire Chapelle St Thècle direction Le Verney	Responsable sortie Bernard Julliard		
	Mardi 17 Septembre	G1 Le Verney 7km	670	Bernard Julliard	Alain Sirot
	La Chambre 7h00	G2 Le Verney 5,5km	430	Laurent Necca	Françoise Cacheux
	Covoiturage Modane 7h30	G3 Le Verney 5km	340	Catherine Duverney	Gérard Grenat
	Repas de fin de saison	G4 Le Verney 3,5km	145	Guy Maubernard	Isabelle Faucher
18		Montdenis Lancheton Rocher Roux	Responsable sortie Alain Sirot		
	Mardi 24 Septembre	G1 Plan du Cuir les Roches Rouge retour par les crêtes de Lancheton	1100	Bernard Julliard	Christian Cacheux
		G2 Grande Biesse croix du Châtelard retour par les crêtes de Lancheton	840	Alain Sirot	Denis Couvert
	Covoiturage	G3 Sommet de la Combe des Hurtières	600	Jean-Claude Rosat	Françoise Cacheux

