

Association des *R*andonneurs et des *C*oueurs à *P*ied

CALENDRIER DES SORTIES DE RANDONNEES DE JANVIER A OCTOBRE 2009

LE LIEU DE RENDEZ-VOUS EST DERRIERE LA MAISON DES SOCIETES DE CRANVES-SALES

Merci d'être à l'heure !!! (+5mn de tolérance)

*= Randonnée en moyenne montagne facile.(<500m de dénivelé positif).

**= Randonnée pour bon marcheur en montagne.(entre 500m et 1000m de dénivelé positif).

***= Très bon marcheur en montagne.(>1000m de dénivelé positif).

Les difficultés techniques sont mentionnées en plus(passage aérien, névé, etc).

Les participants doivent être **bien équipés et assurés** ; les mineurs doivent être accompagnés de leurs parents.

Fournir un certificat médical ainsi qu'une photocopie de votre assurance pour la pratique de la randonnée en début de saison.

RAPPEL : les sorties sont organisées par des *bénévoles*, leur rôle est de contribuer au bon déroulement de la journée (horaires, météo, accès géographiques..), soyez indulgents...

Pour d'autres idées de randonnées vous pouvez consulter le site du Comité Départemental(<http://www.cdrp74.fr>).

Pour d'autre renseignements: responsable randonnées pour l'ARCP: Gérard Lauvergne ; tél : **04 50 36 72 16**

Président de l'ARCP: Salvatore Salamone tél: **04 50 39 34 27**

Avertissement : Vos amis sont les bienvenus pour essayer une randonnée avec nous, toutefois il est fortement déconseillé de les inviter à une sortie classée *** ; l'animateur pourra refuser une nouvelle personne à la condition physique inconnue pour une sortie classée *** ; merci d'avance d'en prendre note.

ATTENTION : pour les sorties avec nuitées en refuges ou avec repas, voir feuilles d'inscription et l'animateur .

Depuis un portable : numéro international de secours 112

DATE/ CARTE TOP25	LIEU	NIVEAU	DENIVELE	HEURE DEPART	ANIMATEUR	B= BOUCLE	COMMENTAIRES/OBSERVATIONS
12/04 3430OT	Alpages et Forêts	*	450m	9h	Gérard Lauvergne Tél : 04 50 36 72 16	B	Départ de Vovray en Bornes; la face cachée du Salève!
18&19/4 3430ET	Beignets à Bellajoux	**	300m & 600m	17h	Mireille Ferraud Tél : 06 77 74 23 17		Le18 départ Les Sambuis;nuitée;19 la Roche Parnal.15per.max Prévoir picnic. Fiche d'inscription. avant15/3 acompte20€
26/04 3430OT	Le Grand Piton	**	500m	9h	Claude Chevassu Tél :04 50 37 97 47		Départ depuis le Sappey
03/05 3429ET	Col du Réray	**	500m	9h	Claude Schmitz Tél :04 50 36 22 04	B	Départ depuis La Chaffardière.
10/05 3430ET	Refuge de la Tétaz	**	800m	8h	Gérard Lauvergne Tél : 04 50 36 72 16	B	Départ depuis les Paccots; au fin fond des Glières.....bons marcheurs
17/05 3429ET	La Roche Pallud	**	850m	8h30	Claude Chevassu Tél :04 50 37 97 47	B	Départ depuis les hauts de Mieussy. Petit passage avec câble.
24/05 3528ET	La Pointe d'Arvouin	*	430m	9h	Paul Babaz Tél :04 50 37 32 52		Départ depuis Sevan.
05/06 3429ET	Pleine Lune	*	150m	20h30	Gérard Lauvergne Tél : 04 50 36 72 16		Départ depuis la source Qui Rit; les Meulières à Vachat
06/06 3429ET	Entretien sentiers	**	??	8h	Coduri Yves Tél :04 50 37 06 39		3 samedis pour entretenir et découvrir les sentiers des Voirons.
07/06 3430ET	Tour Roc des Tours	***	950m	8h	Gérard Lauvergne Tél : 04 50 36 72 16	B	Départ du col du Chinaillon; bons marcheurs
13/06 3429ET	Entretien sentiers	**	??	8h	Coduri Yves Tél :04 50 37 06 39		3 samedis pour entretenir et découvrir les sentiers des Voirons.
14/06 ??	25 ans arcp sortie car	*	100m		Le Comité		Les Marais de Lavour, canal de Savière, repas « La Palière » <u>Fiche d'inscription.</u>
20/06 3429ET	Entretien sentiers	**	??	8h	Coduri Yves Tél :04 50 37 06 39		3 samedis pour entretenir et découvrir les sentiers des Voirons.
21/06 3430ET	Le Mont Charvet	***	1100m	8h	Robert Darbouret Tél :04 50 36 77 06		Inscription par téléphone, 10 personnes maxi; Chaîne des Aravis, départ des Confins
28/06 3429ET	Fête de CS	*	100m	8h	Coduri Yves Tél :04 50 37 06 39	B	Randonnée à thème autour de Cranves-Sales.
4 &5/07 3528ET	En refuge avec Arnas	***	500m & 1000m	9h	Coduri Yves Tél :04 50 37 06 39		Le 4, lac de Tanay, nuitée au refuge du lac;Le 5, Les Cornettes de Bise(2432m) <u>Fiche d'inscription. Max12pers. Carte d'identité</u>
12/07 3528ET	La Pte de Bellevue	**	734m	8h	Claude Biltgen Tél :04 50 43 51 65		Carte d'identité; départ depuis Les Crêts.
19/07	Jura: Lac de Joux	*	200m	7h30	Nicole et Salvatore Tél :04 50 39 34 27	B	Carte d'identité;parcours:Le Lieu;Lac Ter;le Séchey;les Char- bonnières;Lac Brenet- le Pont. Picnic et petite boucle au retour.

DATE/ CARTE TOP25	LIEU	NIVEAU	DENIVELE	HEURE DEPART	ANIMATEUR	B= BOUCLE	COMMENTAIRES/OBSERVATIONS
26/07 3531ET	Bionnassay	*	400m	8h30	Paul Babaz Tél :04 50 37 32 52		Au pied des Glaciers.
02/08 3429ET	Le tour du Môle	***	800m	7h30	Gérard Lauvergne Tél : 04 50 36 72 16	B	Départ depuis Les Chars; bons marcheurs.
09/08 3531ET	La Jonction	***	1500m	7h	Mireille Ferraud Tél : 06 77 74 23 17		Départ depuis Le Mont; bons Marcheurs
16/08 3429ET	Col de Cordon	*	230m	9h	Octave Nassivera Tél :04 50 36 42 79		Sortie familiale; Départ depuis Sommand. Bienvenue aux petits enfants.....
23/08 3430ET	Pte des Arbennes	***	1500m	7h	Robert Darbouret Tél :04 50 36 77 06	B	Inscription par téléphone, 10 personnes maxi; départ depuis La Moranche , coté Maglan
30/08 ??	Tour d'Aï et Mayen	***	1200m	6h30	Coduri Yves Tél :04 50 37 06 39	B	Départ de Leysin CH; carte d'identité. Bons marcheurs
04/09 3429ET	Pleine Lune	*	100m	20h30	Gérard Lauvergne Tél : 04 50 36 72 16	B	La Pierre Balmyre; le Moulin du Châtelet
06/09 3530ET	Col de Coux	**	500m	8h	Mireille Ferraud Tél : 06 77 74 23 17	B	Départ des Mines d'Or; repas de midi au chalet de Fréterolle avec accordéon; 20 pers.max;acompte 15€ avant le 15 août;
13/09 3430ET	Lac de Peyre	**	650m	9h	Paul Babaz Tél :04 50 37 32 52	B	Départ du col de la Colombière;
20/09	Sortie en car	***	1000m	6h	Le Comité		Traversée de Peisey-Nancroix à Tigne; Fiche d'inscription.
27/09 3528ET	Pic de Boré	***	1000m	8h	Claude Chevassu Tél :04 50 37 97 47	B	Départ Thollon les Mémises.
04/10 3531ET	Le Brévent	***	1100m	8h	Mireille Ferraud Tél : 06 77 74 23 17	B	Départ depuis Merlet, retour par Les Aiguillettes des Houches;
09/10/ 2009	Assemblée Générale				Dès 20h		Salle 7/8 de la Maison des Sociétés.
11/10 3530ET	Les Dents Blanches	***	1620m	7h	Robert Darbouret Tél :04 50 36 77 06		Inscription par téléphone, 10 personnes maxi; départ depuis Les Allamants
18/10 3430OT	Les Voûtes Le Salève	**	650m	9h	Coduri Yves Tél :04 50 37 06 39	B	Le Petit Salève, le sentier des Voûtes, retour par les bords d'Arve; bons marcheurs; carte d'identité.

Et « La Balade de Noël 2009 » le 20 décembre 2009

BONNE SAISON A TOUS.

Le Comité,

