

ETOILE SPORTIVE des CHEMINOTS ANNECIENS

www.etoile-sportive-annecy.com



PROGRAMME des RANDONNEES PEDESTRES ANNEE 2024



Mois	Date	Lieu	Dénivelé	Déc	Diff	Heure RDV	Acc
Mai	LU 20	Les Crêtes du Taillefer (Bauges) Alt 840 m	600 m	D	N1	9h	BM
	LU 27	Le Malpassant (Bauges) Alt 978 m	820 m		N2	8h	DP
J u i n	LU 3	Le Crêt de Chalam (Jura) Alt 1540 m	900 m		N2	8h	RM
	DI 09	Le Fort du Mont (Beaufortain) Alt 1124 m	800 m	D	N2	7h30	DP
	SA 15	Tête Noire (Bornes) Alt 1839 m	600 m		N2	8h	RM
	SA 22	Pont des Tines - Etang des Aliettes (Haut Valromey)	350 m	YO	N1	8h	BB
	SA 29	Le Salève par la Grotte d'Orjobet (Jura) Alt 1300 m	850 m	D	N2	8h	BM
J u i l i e t	DI 07	La Croix du Nivolet par les échelles (Bauges) Alt 1547 m	960 m	D	N3	8h	DP
	SA 13	Sous Dine (Bornes) Alt 2001 m	920 m		N3	8h	RM
	SA 20	La pointe de la Cochette (Chartreuse) Alt 1618 m	200 m	YO	N1	8h	BB
	SA 27	Le Trélod (Bauges) Alt 2181 m	1100m		N3	7h30	BM
A o û t	VE 02	Nocturne d'été - saison 2	Infos à paraître ou renseignements auprès de l'accompagnateur				DP
	SA 10	Le lac de la Frêche (Belledonne) Alt 1985 m	750 m		N2	7h30	RM
	VE 23 SA 24	Randonnée en Vanoise de 2 jours	Infos à paraître ou renseignements auprès de l'accompagnateur				BM
S e p t	DI 01	Le Prarion (Mont Blanc) Alt 1968 m	880 m		N2	7h	DP
	SA 07	La Cascade du Pissieu (Bauges) Alt 800 m	_	YO	N1	8h30	BB
	DI 15	La Boucle du Laudon (Bauges) Alt 730 m	600 m	D	N1	9h	BM
	SA 21	L'Aulp de Montmin (Bornes) Alt 1428 m	250 m		N1	9h	BC
	DI 29	Le Circuit du Bois Brûlé (Bauges) Alt 1262 m	840 m		N2	8h30	DP
Oct	SA 05	Le Lachat de Dingy (Bornes) Alt 1280 m	540 m		N1	9h	BC
	DI 13	Randonnée de fin de saison	Infos à paraître ou renseignements auprès de l'accompagnateur				RM

LEGENDE du PROGRAMME:

Alt : altitude la plus haute atteinte lors de la rando.

Dénivelé : dénivelé positif total prévu lors de la rando

Déc : Sortie Découverte **YO :** Sortie combinée Yoga

Diff : Difficulté **N1 :** Dénivelé < à 700 m sans difficulté

N2 : Dénivelé compris entre 700 m et 1100 m sans difficulté majeure

N3 : Dénivelé > à 1100m et (ou) marche longue et (ou) comprenant une courte difficulté :
(passage aérien, rocher, absence de sentier....)

Heure RDV : heure de rendez-vous pour départ en covoiturage

Acc: Accompagnatrice ou Accompagnateur responsable de la sortie

BB: Béatrice BERRY HUSTACHE (06 12 39 91 51) beatriceberry@yahoo.fr

BC: Chantal BALADOU (06 16 38 39 22) chantal.baladou@gmail.com

DP: Patrick DINI (06 75 06 71 78) florpatr@yahoo.fr

RM: Maurice ROUGER (06 29 25 30 02) mauricerouger55@gmail.com

BM: Michel BALLANSAT (06 62 44 03 08) michel.ballansat@hotmail.fr

ETOILE SPORTIVE des CHEMINOTS ANNECIENS

www.etoile-sportive-annecy.com



Le Lac des 7 Laux



Le Lac Noir

INFOS sur les RANDONNEES ESCA 2024

Pour cette saison 2024, l'équipe des accompagnatrices et accompagnateurs de l'ESCA vous a sélectionné un programme "olympique" à faire piaffer d'impatience vos semelles "Vibram", Quel que soit votre niveau, vous trouverez des balades qui vous conviendront et vous surprendront, A vos agendas !

Les "Sorties Découvertes", repérées par un "D" dans le programme, sont des sorties à thèmes ou des sorties destinées à vous faire découvrir des sites particuliers de nos régions de Montagne.

Les sorties repérées "YO" sont des randonnées combinées à une initiation au Yoga,

Quelques étapes marquantes :

La rando au Salève avec la traversée de la grotte d'Orjobet et le cheminement de toute beauté sur les "balcons du Léman".

La nocturne d'été saison 2,

La Rando en Vanoise avec la découverte du refuge Régaud, transformé en musée de l'alpinisme local. Il est situé à 2460 m d'altitude et était l'ancien camp de base des alpinistes qui tentaient de gravir le Mont Pourri,

La rando de fin de saison, qui vous réservera comme chaque année, de belles surprises,

Petits Rappels :

1) Merci de signaler à l'accompagnateur, au plus tard la veille, votre présence à la sortie et n'hésitez pas à lui poser des questions sur la Rando.

2) Le lieu de RDV sera précisé par l'accompagnateur. Merci d'être à l'heure.

3) Les sorties ne se déroulent pas toujours le Dimanche. Vérifiez bien le jour et l'heure.

4) Ce programme vous est proposé par des accompagnateurs bénévoles. Il pourra être modifié en fonction des conditions météo ou de l'indisponibilité des accompagnateurs.

5) Si covoiturage: les trajets s'effectuent en voitures particulières avec participation aux frais.

Ceux-ci, calculés sur la base de 0,30 euros/Km (hors frais de péage) seront à verser à l'accompagnateur qui effectuera la répartition entre les véhicules. (Pensez à prévoir de la monnaie)

6) Equipement indispensable minimum : Sac à dos, chaussures de montagne, vêtements contre la pluie et le froid, gants, lunettes de soleil, chapeau, protection solaire, barres énergétiques, gourde 1L mini, pharmacie et kit sanitaire perso. Bâtons conseillés.

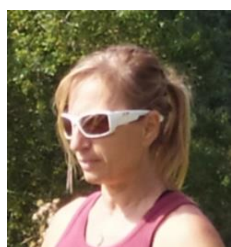
N'hésitez pas à nous contacter pour tout renseignement complémentaire

Amicalement,

Vos Accompagnatrices et Accompagnateurs



Maurice



Béatrice



Michel



Chantal



Patrick

