



EN SEPTEMBRE

Ancey Rando Nature

LES SEJOURS en septembre et en octobre

DU SAM 07 AU LUN 09 SEPT
2 ou 3 jours - avec J Jacques



Hospice du Gd St Bernard
Entre Mont Blanc & Grand Combin
Valais - Val d'Aoste

Niv 2/4 en étoile Hospice à partir de 210 €

DU SAM 21 AU DIM 22 SEPT
2 jours - avec Laurent



Tour de la Pointe Percée
Aravis - France

Niv 3/4 Boucle Refuge 185 €

DU SAM 26 AU MAR 29 OCT
3 ou 4 jours - avec J Jacques



Les couleurs d'automne
Du glacier d'Aletsch au Simplon

Niv 2/4 en étoile Hospice à partir de 320 €



RANDONNÉES 1/2 journée & journée

DIM 01
Journée
AeM * : Laurent

La Toumette par Montmin
Bornes

Alt max	Déniv	Dist
2 351 m	1 400 m	14 km

SAM 07
Journée
AeM * : Fabien P

Faïlle de St Sylvestre
Bauges

Alt max	Déniv	Dist
660 m	500 m	9 km

MAR 10
Journée
AeM * : Fabien V

Roche Parnal
Bornes

Alt max	Déniv	Dist
1 870 m	750 m	10 km

VEN 13
Journée
AeM * : J Noël

Tourbière Croix du Berger
Bauges

Alt max	Déniv	Dist
1 410 m	750 m	15 km

DIM 15 SEPT
Journée
AeM * : Fabien P

Lac de Lessy
Bornes

Alt max	Déniv	Dist
2 045 m	1 250 m	12 km

MAR 17
Journée
AeM * : Fabien V

Pointe de Banc Plat
Bauges

Alt max	Déniv	Dist
1 980 m	900 m	11 km

MER 18 SEPT
Journée
AeM * : Catherine

La Pointe d'Ireuse
Chablais

Alt max	Déniv	Dist
1 891 m	850 m	10 km

LUN 23
Journée
AeM * : J Jacques

"5 lundis pour 5 lacs"
Les 5 lacs
Tarentaise - Beaufortain

Alt max	Déniv	Dist
2 675 m	800 m	12 km

SAM 28
Journée
AeM * : Fabien V

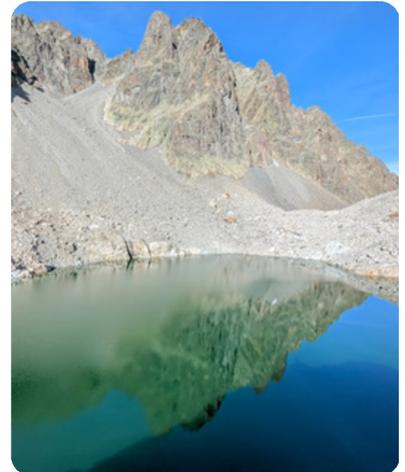
Brame du Cerf
Bornes

Alt max	Déniv	Dist
1 500 m	200 m	5 km

LUN 30
Journée
AeM * : J Jacques

"5 lundis pour 5 lacs"
Lacs de la Tempête
Beaufortain

Alt max	Déniv	Dist
2 130 m	750 m	13 km



NOUVEAU "5 lundis pour 5 lacs"

Du lundi 23 septembre au lundi 21 octobre.

De toutes les formes, de toutes les couleurs, le lac de montagne est un objectif à part entière pour de superbes randos. Chaque lundi, partons à la découverte d'une sélection de 5 lacs de notre région.

Pour participer, 2 solutions :

1. Un abonnement super attractif pour ces 5 randos : 90 € avec la carte adhérents, 110 € sans la carte adhérents.
2. Une inscription au coup par coup : aux conditions habituelles.

Pour + d'infos, contacter J Jacques.



MARCHE NORDIQUE

Tous les vendredis, hors vacances scolaires

Choisissez la séance qui vous convient :

8h30 - 10h00 OU 10h30 - 12h00 OU 18h30 - 20h00

MARCHE SANTE

Tous les mercredis, hors vacances scolaires :

9h30 - 11h00



LES NIVEAUX EN RANDONNÉE

 • Déniv < 600 m.
• Distance < 9 km.

 • Déniv de 600 à 900 m.
• Distance de 9 à 12 km.

 • Déniv de 900 à 1 200m.
• Distance de 12 à 15 km.

 • Déniv > 1 200 m.
• Distance > 15 km.

* VOS ACCOMPAGNATEURS EN MONTAGNE

 **Antoine**
06 50 50 59 46
michaudet.antoine@gmail.com

 **Fabien**
06 77 64 23 55
mfabienvigne23@gmail.com

 **J-Jacques**
06 26 07 19 32
jj.homassel@gmail.com

 **Laurent**
06 81 94 19 36
dolletleroclaur74@orange.fr

 **Yoann**
06 02 08 26 27
yoann.escape@gmail.com