

# Vitalmontagne

	Activite	Jour	Date	Sortie	Massif	Alti	Deniv	Depart	Carte	Phys	Techn	Anney	Autre RdV	Initiateur	Observations
1	M_Nordique	Vendredi	20/09/24	MN sur les bords du Léman	-	-	-		-	Autre_0	Autre_0	13:00	-	Corinne	du 20 au 22/09
1	Esc_Pedes	Lundi	16/09/24	Les 5 terres	"-"	250 et 700	250 et 7		"-"	Bleu_2	Bleu_2	07:00	"-"	Séverin	quelques montées soutenues
1	Esc_Pedes	Dimanche	08/09/24	Tour du Mont Valier	Pyrénées ariégeoises	2838	-700		-	Rouge_4	Rouge_4	07:30	-	Luc	Itinérant
1	Pedestre	Dimanche	08/09/24	Lac de la Plagne	Vanoise	2146	610		3562ET	Bleu_2	Bleu_2	07:00	-	Corinne	-
1	Esc_Pedes	Vendredi	06/09/24	Deux jours au pays de la Reine Me	Oisans	3211	1er jour		-	Orange_3	Orange_3	07:30	-	Monique_Pa	-
1	Pedestre	Mercredi	28/08/24	la brèche du Dérochoir	Haut Giffre	2170	1100		3530ET	Orange_3	Bleu_2	07:00	.	Véronique	15km
1	Pedestre	Dimanche	25/08/24	A définir	.	.	.		.	Orange_3	Bleu_2	08:00	.	Anne_Gi	.
1	Pedestre	Mercredi	21/08/24	Cirques Genepi et Ariande	Vanoise	2468	750		3534OT	Orange_3	Orange_3	06:30	.	Véronique	circuit
1	Pedestre	Dimanche	18/08/24	Combe de la Gde Forcle	aravis	2305	900		-	Rouge_4	Orange_3	07:30	Thônes 7h50	Monique_Pa	AR -
1	Pedestre	Mercredi	14/08/24	A définir	.	.	.		.	Bleu_2	Bleu_2	08:30	.	Anne_Gi	.
1	Esc_Pedes	Samedi	10/08/24	Le Pas de la Bide	Chablais	2345	-		3528ET	Rouge_4	Noir_5	07:00	-	Luc	-
1	Esc_Pedes	Lundi	05/08/24	Escapade en Oisans	Oisans	2570m	650/1100		3436ET,3336	Orange_3	Bleu_2	00:00	..	Véronique	du 05 au 08/08
1	Esc_Pedes	Vendredi	02/08/24	Le BUET - Refuge de Grenairon	Haut Giffre	3098	2000 cum		3630OT	Rouge_4	Noir_5	12:00	silos parc des s	Régis	Crampons forestiers ; passag
1	Pedestre	Dimanche	28/07/24	Grand Croisse Baulet	Bauges	2236	1030		3431OT	Orange_3	Orange_3	07:30	.	Véronique	circuit
1	Pedestre	Mercredi	24/07/24	Lac d'Amour, col du Coin	Beaufortain	2387	765		3532OT	Orange_3	Orange_3	07:30	Alberville	Anne_Gi	circuit
1	Pedestre	Mardi	23/07/24	Circuit de Planfay	Borne	1092	250		3431OT	Vert_1	Vert_1	09:30	"-"	Séverin	Prendre beaucoup d'eau
1	Pedestre	Mercredi	17/07/24	Le Revard	Bauges	1562	400		"-"	Bleu_2	Bleu_2	08:00	Lescheraine 8h4	Séverin	Rando un peu longue
1	Pedestre	Mercredi	17/07/24	Refuge de l'Oule	Haut Bréda	1860	1015		3433OT	Orange_3	Orange_3	06:30	.	Véronique	circuit
1	Esc_Pedes	Lundi	15/07/24	Escapade Haute Ubaye	Ubaye	-	Voir des		-	Orange_3	Orange_3	08:00	-	Bernard	-
1	Pedestre	Dimanche	14/07/24	Mont des Acrays	Beaufortain	-	600		-	Bleu_2	Bleu_2	07:00	-	Corinne	-
1	Pedestre	Mercredi	10/07/24	Arête des Saix	Aravis	1851	880		34340ET	Orange_3	Bleu_2	08:00	P aéroport Meyt	Anne_Ed	autoroute jusqu'à Sallanches
1	Pedestre	Mardi	09/07/24	La Bombardellaz par Paccaly	Aravis	1714	300		3430ET	Vert_1	Vert_1	09:00	Thônes 9h30	Séverin	Prendre beaucoup d'eau

Attention, le programme peut changer. Toujours verifier sur le site ....273

# Vitalmontagne

1	Pedestre	Dimanche	07/07/24	Quermoz	Beaufortain	2297	985		-	Orange_3	Orange_3	07:30	Faverges 8h00	Monique_Pa	Circuit 13 kms
1	Esc_Pedes	Dimanche	07/07/24	Escapade de la Boucle du Puy de Sa	Massif Central	"-"	"-"		"-"	Orange_3	Bleu_2	00:00	"-"	Hugues	"-"
1	M_Nordique	Vendredi	05/07/24	MN et Baignade	-	-	-		-	Autre_0	Autre_0	08:45	-	Monigou	-
1	Pedestre	Jeudi	04/07/24	Mont Granier par le Pas des Barres	Chartreuse	1924	1010		3333OT	Orange_3	Orange_3	07:30	-	Bernard	-
1	Pedestre	Mercredi	03/07/24	Croix de l'Alpe	Chartreuse	1822	850		3333OT	Orange_3	Orange_3	08:30	Chambery	Anne_Gi	circuit
1	Pedestre	Dimanche	30/06/24	Pointe de sur Cou (Bornes)	Bornes	1798	643		3430ET	Bleu_2	Bleu_2	08:30	.	Anne_Gi	circuit
1	M_Nordique	Vendredi	28/06/24	MN 28/06	-	-	-		-	Autre_0	Autre_0	09:30	-	Mireille	-
1	Pedestre	Jeudi	27/06/24	Les grands moulins arête NO	Belledonne	2495	900		3433OT	Rouge_4	Rouge_4	07:15	-	Bernard	Coût covoiturage et péage 23
1	Pedestre	Mercredi	26/06/24	Circuit en Haute Filière	Bornes	1675	650 m		-	Bleu_2	Orange_3	08:00	-	Monique_Pa	Circuit 12 kms
1	Escalade	Mardi	25/06/24	Escalade en salle	-	-	-		-	Autre_0	Autre_0	18:00	-	Anne Marie	-
1	Pedestre	Mardi	25/06/24	Le Chalet du Curé	Aravis	1652	370		3531OT	Vert_1	Vert_1	09:00	Thônes 9h30	Séverin	Rando Douce
1	M_Nordique	Lundi	24/06/24	MN 24/06	-	-	-		-	Autre_0	Autre_0	17:30	-	Corinne	-
1	Pedestre	Dimanche	23/06/24	Petit Croisse Baulet	Aravis	2000	820		-	Orange_3	Bleu_2	08:00	-	Monique_Pa	Circuit 11 kms
1	M_Nordique	Samedi	22/06/24	1ère Découverte BungyPump =Bâtons	-	600	-		-	Autre_0	Autre_0	09:00	-	Hervé	Le matériel BungyPump est fo
1	Pedestre	Jeudi	20/06/24	Lachat d'en haut	Fizz	1679	860		3530 ET	Orange_3	Orange_3	08:00	-	Bernard	-
1	Pedestre	Jeudi	20/06/24	Mont Outheran	Chartreuse	1655	870		3333OT	Orange_3	Rouge_4	07:30	-	Luc	Circuit
1	Pedestre	Mercredi	19/06/24	Rocher du Roux	.Bornes	1496	547		.3431OT	Bleu_2	Bleu_2	08:30	.	Anne_Gi	circuit
1	Pedestre	Mercredi	19/06/24	Colombier d'Aillon	Bauges	2040	870		3432OT	Orange_3	Orange_3	08:00	.	Véronique	circuit par arête sud aérien
1	Escalade	Mardi	18/06/24	Escalade en salle	-	-	-		-	Autre_0	Autre_0	18:00	-	Babeth	-
1	M_Nordique	Lundi	17/06/24	MN 17/06	-	-	-		-	Autre_0	Autre_0	17:30	-	Corinne	-
1	M_Nordique	Lundi	17/06/24	MN sportive Vieugy	-	-	-		-	Autre_0	Autre_0	09:30	-	Bénédictte	-
1	M_Nordique	Lundi	17/06/24	MN Douce 17/06	-	-	-		-	Autre_0	Autre_0	09:30	-	Mireille	-
1	Pedestre	Dimanche	16/06/24	Mont Peney	Bauges	1891	800		332OT	Orange_3	Orange_3	08:00	-	Luc	Circuit

Attention, le programme peut changer. Toujours verifier sur le site ....549

1	Evenement	Samedi	15/06/24	Euro Nordic Walking	-	-	-	-	Autre_0	Autre_0	08:00	-	A_Definir	-
1	M_Nordique	Vendredi	14/06/24	MN vend 14/06/24	-	-	-	-	Autre_0	Autre_0	09:30	-	Claudine	- Niveau modéré

**Attention, le programme peut changer. Toujours verifier sur le site ....1000**