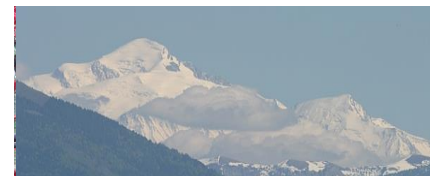




Les Pousse Cailloux du Môle

C103 - Programme Janvier-Février 2022
Renseignements au : secretariat.pcm74@gmail.com



Marche Nordique tous les mardis et jeudis matin - inscription en ligne (ou par tél.)

M. Thérèse 06.61.12.32.67
Christine 06.65.02.44.48
Jocelyne 06.75.92.36.97

Date	Secteur/PK départ	Descriptif rando	Cotation	Km	D	Responsable	Téléphone
05.01 mer	Pk des Bourguignons -Sevraz Viuz	Aller-retour le long de la Menoge	F1	6	100	Michèle	06.82.66.06.43
09.01 dim	Pk Thollon - Chablais	Boucle Thollon les Mémises	M2	8	350	Jocelyne	06.75.92.36.97
12.01 mer	Pk du Mont d'en haut	Plateau des Bornes- entre la Muraz et Arbusigny	F1	6	150	Thérèse	04.50.95.72.13
16.01 dim	Pk Agy Secteur Cluses	Grande boucle plateau d'Agy	M2	8	300	Jocelyne	06.75.92.36.97
19.01 mer	Pk les Granges Pagnoud	Boucle la Torche/ La Pesse	M1	6	150	Jocelyne	06.75.92.36.97
23.01 dim	Pk des Bossons - les Doubines	Les Chalets de la Buchille	M2	10	590	Renée	06.52.16.00.88
26.01 mer	Pk place Foyer de fond	Solaison boucle -midi	F2	8	100	Michèle	06.82.66.06.43
30.01 dim	Pk lac de Vallon -Bellevaux	Chalet tré le Saix sur la pointe	M2	6	580	Christine	06.65.02.44.48
02.02 mer	Pk de la gouelle	l'étang de Mouille Marin	F1	7	150	Thérèse	04.50.95.72.13
06.02 dim	Pk Burzier -Sallanches	Refuge de Mayères	M2	7	620	Christine	06.65.02.44.48
09.02 mer	Pk piscine municipale	Tour du château de Ripaille- Thonon	F1	8	30	Guy	06.81.53.63.13
13.02 dim	Pk Chaumety -Megevette	La Bray aller-retour	M2	9	490	Renée	06.52.16.00.88
16.02 mer	Pk Chez Gottard	Glières - Boucle- Casse croute midi	F2	6	200	Michèle	06.82.66.06.43
20.02 dim	Pk Habère Poche Col de Cou	Tête du Char	M2	8	350	Christine	06.65.02.44.48
23.02 mer	Pk station de lavage Arthaz	Boucle Plateau de Loex	F1	6	0	Thérèse	04.50.95.72.13
27.02 dim	Pk Pleine Joux- Passy	Chalets d'Ayères- Pleine Joux Passy	M2	9,5	400	Renée	06.52.16.00.88

TRES IMPORTANT : En fonction de la météo, ce calendrier peut être modifié à la dernière minute. Tnscription en ligne, message envoyé la veille ou avant-veille de la sortie.

Sentiers : F : Facile, chemin bon sentier. M : Montagnard, pentu, raide ou abs sentier, pierreux. A : Alpin, passage délicat, vertigineux, rocher.

Amplitude : 1 : Jusqu'à 400 D ou 8 km. 2 : De 400 à 800 D ou 8-16-km. 3 : De 800 à 1200 D ou 16-24 km. 4 : Plus de 1200 D ou plus 24 km.