

Vivre à Vouilloux



En descendant des chalets de la Lorriaz



Au-dessus de Chaucisse

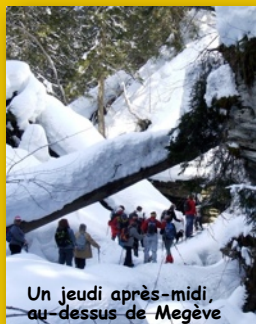
RAQUETTES HIVER 2010

Les rendez-vous ont lieu sur le parking de l'Espace Animation de Vouilloux aux dates et heures indiquées sur le programme ci-contre.

Le transport vers le lieu de départ de la randonnée se fait par co-voiturage. Il est d'usage de partager les frais de transport avec le conducteur : 25 cent/km/véhicule.

Des modifications peuvent être apportées au programme (destination, horaire ..) en fonction de l'enneigement et des prévisions météo.

Il est fortement conseillé de **consulter le répondeur** de l'association le samedi après-midi précédant la sortie pour confirmation ou précisions.
Tél. : 04 50 93 79 48



Un jeudi après-midi, au-dessus de Megève

L'adhésion à Vivre à Vouilloux est de 12€ Elle donne accès aux autres activités de l'association. Celle-ci étant affiliée à la FFRandonnée, tout randonneur doit être à jour de sa licence 2009 / 2010 et fournir chaque année un **certificat médical** d'aptitude à la pratique de la randonnée.

Tous renseignements à la **permanence du jeudi soir**, de 18h30 à 19h30 à l'Espace Animation.

Il est possible d'effectuer 2 sorties à l'essai avant d'adhérer à l'association

Chacun doit veiller à prévoir équipement et ravitaillement adapté

- vêtements chauds et de rechange
- chaussures étanches, guêtres
- raquettes préalablement réglées, bâtons
- lunettes de soleil, gants, bonnet
- crème solaire et pour les lèvres
- une couverture de survie et un sifflet
- casse-croûte, barres de céréales et boissons chaudes et tous renseignements utiles : médicaux, allergies, personnes à prévenir

... et choisir un niveau de randonnée adapté à sa condition physique



Sur les crêtes de Praz

PROGRAMME HIVER 2010

	Dates	Heures départ	Destinations	Commentaires
1	10 janvier	9h30	Journée Nationale de la raquette à neige 3 parcours Rdv 9h30 place Grenette	organisée par Vav, le CAF et l'OT de Sallanches, au départ de Nantcruy . 3 niveaux Inscription Vav ou OT. Gratuit. A l'arrivée fondue, vin chaud...
2	24 janvier	9h00	Chalets des Benets 1750 m dénivelé 500m	Belle classique au-dessus de Sallanches : montée rude jusqu'à Tête Noire, puis longue crête entre Mont-Blanc et Aravis
3	7 Février	8h00	Montagne de Sulens 1839 m dénivelé 540 m	Entre Charvin, Tournette et Parmelan, cette randonnée offre des angles de vue inhabituels pour nous sur ces sommets
4	21 février	8h30	Sommet de sur Cou 1809 m dénivelé 640 m	Ce joli belvédère au départ d'Orange domine la vallée de l'Arve de Bonneville au Léman
5	27 février		Sortie clair de lune à définir	Sur inscription dès début janvier Les précisions seront fournies aux personnes inscrites, en temps utile
6	7 mars	8h00	Col de Coux 1920 m dénivelé 485 m	Depuis le lac des Mines d'Or, le col de Coux ouvre la vue sur les sommets suisses, les Portes du Soleil et les Dents Blanches
7	21 mars	8h30	Chalets de la Combe Marto 1600 m dénivelé 565 m	Depuis le Carmel du Reposoir, montée avec la Pointe Percée en ligne de mire. Belle vue sur l'envers des Aravis
8	27-28 mars		Col et Hospice du Grand St Bernard 2469 m dénivelé 550 m	Un cadre et un accueil prestigieux pour cette dernière sortie de la saison, entre valais suisse et val d'Aoste italien. Inscriptions dès début janvier

Les sorties du jeudi après-midi

Initiation et découverte pour des personnes hésitant à se lancer dans nos sorties dominicales, plaisir pour les habitués de se retrouver en semaine sur des **parcours faciles** et de proximité. Toutes les informations et recommandations ci-contre s'appliquent à ces sorties.

Rendez-vous sur le parking de l'Espace Animation à 12h45, départ à 13h
Pas de message de confirmation sur le répondeur.

1ère sortie le jeudi 14 janvier, puis tous les 15 jours,
soit les jeudis 28 janvier, 11 février, 25 février, 11 mars et 25 mars