Nom du participant :

Programme automne 2018

|  |  |
| --- | --- |
| **Mercredi 05/09** matinCirque du Fer-à-ChevalDénivelé : 150 m niveau : 1Marie-Françoise, Alain | **Mercredi 03/10** matin après-midiDénivelé niveau |
| **Mercredi 12/09** après-midiND de la SaletteDénivelé : 150 m niveau : 1Georges | **Mercredi 10/10** matin après-midiDénivelé niveau |
| **Mercredi 19/09** matin Fort-l’EcluseDénivelé : 570 m niveau : 2 à 3Pierre, Odday | **Mercredi 17/10**  matin après-midiDénivelé niveau |
| **Samedi 22/09** 14h*Kermesse de la St Maurice*Autour d’ArchampsDénivelé : 150 m niveau : 1Georges | **Mercredi 24/10** matin après-midiDénivelé niveau |
| **Mercredi 26/09** après-midiDénivelé niveau | **Mercredi 31/10** matin après-midiDénivelé niveau |

Tableau de cotation

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Niveau** | **Public randos douces** | **temps de marche** | **dénivelé maxi** |
| **1** | Tout public | 3h à 4 h | 300m |
| **2** | Moyennement entrainé | 4h à 4h30 | 450m |
| **3** | Entrainé | 4h30 | 600 m |

Oxygène 74