Nom du participant :

Programme automne 2018

|  |  |
| --- | --- |
| **Mercredi 05/09** matin  Cirque du Fer-à-Cheval  Dénivelé : 150 m niveau : 1  Marie-Françoise, Alain | **Mercredi 03/10** matin après-midi  Dénivelé niveau |
| **Mercredi 12/09** après-midi  ND de la Salette  Dénivelé : 150 m niveau : 1  Georges | **Mercredi 10/10** matin après-midi  Dénivelé niveau |
| **Mercredi 19/09** matin  Fort-l’Ecluse  Dénivelé : 570 m niveau : 2 à 3  Pierre, Odday | **Mercredi 17/10**  matin après-midi  Dénivelé niveau |
| **Samedi 22/09** 14h  *Kermesse de la St Maurice*  Autour d’Archamps  Dénivelé : 150 m niveau : 1  Georges | **Mercredi 24/10** matin après-midi  Dénivelé niveau |
| **Mercredi 26/09** après-midi  Dénivelé niveau | **Mercredi 31/10** matin après-midi  Dénivelé 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