



# PROGRAMME PREVISIONNEL RAQUETTES A NEIGE

## Saison 2010 ( Première partie : Janvier - Février - Mars )



Date	Course	Massif	Cotation (1)	Altitude max	Dénivelée	Encadrant	Co encadrants	Itinéraire, nuitée, commentaire...
------	--------	--------	--------------	--------------	-----------	-----------	---------------	------------------------------------

Dernière mise à jour du programme : 13 12 2009

D' autres courses , programmées à la permanence du vendredi, pourront s' ajouter à celles du programme ci-dessous

Di 3 Janvier	Décidée à la permanence , vendredi soir , en fonction des conditions nivéo-météo et des présences							
Sa 9 et Di 10 janvier	WE nivologie & ARVA Samedi : théorie. Dimanche : pratique sur le terrain.							Exercices fortement conseillés à tous les raquettes et indispensables pour raquettes débutants .
Di 17 Janvier	Le chalet d'Orisan	Bauges	2	1600	700	Claude		Possibilité d'aller au Mont d'Orisan puis le Grand Roc suivant conditions de neige
Di 24 Janvier	Col de Sallestet	Beaufortain	4	2131	1070	Daniel		
Ve 29 Janvier	Raquettes de nuit ( pleine lune )	Bauges	2		500	Claude		
Di 31 Janvier	Roche Parstire	Beaufortain	3	2108	850	Claude		
Di 7 Février	La montagne de Tigneux	Belledonne	3	1980	950	Nicolas		En boucle
Di 14 Février	Pic de Boré	Chablais	4	1974	1070	Daniel		
Di 21 Février	( A déterminer )							
Di 28 Février	Aiguillette des Houches	Aiguilles rouges	3	2313	950	Nicolas		
Di 7 mars	Le sommet du Verdet	Vanoise	3	2294	900	Nicolas		Boucle Béranger - Dos de Crêt Voland - Le Verdet
Di 14 mars	Mont Rosset	Beaufortain	4	2445	1000	Claude		
Di 21 mars	Pointe de Chaurionde	Bauges	4	2173	1150	Daniel		
Di 28 mars	Le Petit Mont Blanc	Vanoise	4	2677	900	Nicolas		Itinéraire long et sauvage

Informations/Inscriptions : Permences du GUMS, Le Polyédre 4 impasse St Jean 74600 Seynod , tous les vendredi à partir de 19h 30 (accès par l' accueil ou par l' escalier métallique à l' arrière du bâtiment )

( 1 ) Cotations	Distance	Dénivellation	Durée	Les encadrants se réservent la possibilité : * D 'annuler ou de modifier la course prévue en fonction des conditions nivo-météo * De limiter le nombre de participants
2	5 à 9 Km	350 à 700	2h30 à 4h	
3	9 à 13 Km	700 à 1000 m	4 à 6 h	
4	> 13 Km	> 1000 m	> 6h	