

Remarques

Vous pouvez obtenir des renseignements sur la course programmée en appelant la / le responsable dont le numéro de téléphone figure au bas de cette page.

Prière de vous munir de bonnes chaussures, de bâtons, d'un pic-nic + boissons + bonne humeur !

Le départ des courses en car se fait toujours depuis le parking du Chemin d'Arche de Monthey avec arrêt à la Gare CFF 10 minutes plus tard.

La participation à une sortie se fait sous la seule responsabilité du participant. Il veille à être au bénéfice d'une couverture accident, porte sa carte personnelle d'urgence et sa carte d'assurance.

Les personnes, avec un "abonnement" ou "à la course", doivent s'inscrire à chaque sortie.

Les porteurs d'abonnement empêchés de participer à une sortie doivent informer le responsable communication :

**HADRIAN Ulrich : 079 342 44 16 via SMS WhatsApp,
e-mail: marche@netplus.ch**

Merci de respecter ces directives !

Responsable	LANGEL	Alain	079 426 93 40
Monitrices	BELLON	Francine	079 421 31 59
	BRUCHEZ	Françoise	079 464 03 22
	BUECHE	Danielle	079 663 80 71
	CHAMMARTIN	Danielle	079 483 31 05
	GOY	Sylviane	079 359 14 32
	KOLB	Anne-Marie	076 499 87 26
	PRIVITI	Rosa	079 657 79 67
	ROUILLER	Irène	079 588 47 30
	RUH	Monique	078 638 16 49
	SARRASIN	Odette	078 793 56 44
	UDRIOT	Danièle	079 588 97 91
	VOGT	Marie Noëlle	079 607 59 67
	Moniteurs	CATTIN	Jean-Pierre
HADRIAN		Ulrich	079 342 44 16
LÄSER		Jean-Claude	079 322 31 94



Ce cours est partiellement subventionné par l'Office fédéral des assurances sociales car il favorise tout particulièrement l'indépendance et l'autonomie des personnes âgées.

Sport et Mouvement

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

Groupe de randonnée de Monthey et environs +

Programme 2023



Programme 2023

www.marcheseniors.com

- 13 avril** **Monthey-les Moulins-Massongex**
*3h00 ↕ 370 m. **2h30 ↕ 250 m. ***2h00 ↕ 150m
Départ 10h00 – Parking Place d’Armes responsable Danielle
- 27 avril** **40.- Descente de l'Orbe**
*4h00 ↑ 240m ↓ 540m **2h30 ↑ 130m. ↓ 250
*** 2h00 ↕ 100m.
Départ 8h00 - car responsable Marie-Noëlle
- 11 mai** **40.- Montbovon (Fribourg)**
*4h30 ↑ 380m ↓ 420m **3h15 ↑ 240m ↓ 290m
***2h40 ↑ 190m ↓ 190m
Départ 8h00 - car responsables Dadou/Sissi
- 25 mai** **40.- Anzère - Bisses et Etangs**
*4h00 ↑ 150m. ↓ 700m. **3h30 ↕ 300m ***3h00 ↕ 200
Départ..8h00 - car responsable Rosa
- 1 juin** **40.- Ste-Croix - Le Chasseron**
*3h40 ↕ 620m. ↓ 700m **3h00 ↕ 220m *** 2h30 ↕ 240m
Départ 8h00 – car responsable Anne-Marie
- 15 juin** **30.- Vichères - Bavon**
*4h30 ↕ 750m **3h30 ↕ 450m ***2h30 ↕ 230m
Départ 8h00 – car responsable Danielle pour Uli
- 29 juin** **40.- Visperterminen**
*3h30 ↕ 500m **3h00 ↕ 320m ***2h30 ↕ 300m
Départ 7h30 - car +télé responsable Irène
- 13 juillet** **40.- St Bernard - Lacs de Fenêtre – La Fouly**
*5h00 ↑ 460m ↓ 1.300m ** 4h00 ↕ 670m ***3h00 ↕ 470m
Départ 7h00 – car responsable Francine

- 27 juillet** **35.- Ovronnaz - Télé Jorasse – Cabane Rambert**
*4h30 ↕ 650m **3h00 ↕ 350m *** 2h30 ↕ 200m
Départ 8h00 – car responsable Jean-Claude
- 10 août** **30.- Zweisimmen - Rinderberg**
*3h30 ↑ 250m ↓ 1000m **3h00 ↑ 220m ↓ 460m
***2h30 ↑ 210m ↓ 210m. (parcours modifié)
Départ 7h30 - car + télé (changement de l'heure de départ)
responsable Danièle U
- 31 août** **30.- Chamonix – Lac Blanc (Date modifiée)**
*4h30 ↕ 800m **3h30 ↕ 600m *** 2h30 ↕ 300m
Départ 7h30 - car + télé (changement de l'heure de départ)
responsable Alain
- 7 septembre** **40.- Zinal – Petit-Mountet**
*5h00 ↕ 670m **4h00 ↕ 470m. ***2h00m ↕ 200m
Départ 7h00 – car responsable Françoise
- 20/21 septembre** **Sortie 2 jours Lac d’Oeschinen - Prix à définir**
*3h30 ↕ 530m **3h00 ↕ 560m ***2h00 ↕ 200m
Visite de Ballenberg (musée suisse de l’habitat)
Départ 7h00 - car + télé responsable Jean-Pierre
- 5 octobre** **30.- Sortie Finale - Chippis Bisse du Ricard**
*2h00 ↕ 170m **1h30 ↑ 160m ↓ 75m
***1h00 ↑ 110m ↓ 25m (parcours modifié)
Départ - 8h30 - car (changement de l'heure de départ)
responsable Monique

*Adoweiss = 1er groupe

**Rhodos = 2^e groupe

*** Gentianes = 3^e groupe