

Remarques

- 1) 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.
- 2) Prière de vous munir de chaussures adéquates, bâtons, pique-nique, boissons et bonne humeur (selon brochure guide du participant)
- 3) La majorité des courses se font en car. Sauf Martigny, Les Iles Cédées ainsi qu' Yvorne. Le trajet de ces deux courses se fera avec voiture et co-voiturage étant donné le kilométrage restreint.
- 4) La participation à une sortie se fait sous la seule responsabilité du participant. (Voir brochure guide du participant)
- 5) Pour des raisons d'organisations, il est indispensable de vous inscrire pour les sorties, abonnés et à la course.
- 6) Les porteurs d'abonnement empêchés de participer à une sortie doivent informer le responsable communication. GIRARD Corinne: 079 751 97 19 SMS, WhatsApp, courriel: marche.senior@gmail.com

Merci de respecter ces directives !

Responsable	GOY	Sylviane	079 359 14 32
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
	KOLB	Anne-Marie	076 499 87 26
	PREVITI	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	079 473 00 02
	HADRIAN	Ulrich	079 342 44 16
	LANGEL	Alain	079 426 93 40
	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 2024



Programme 2024

www.marcheseniors.com

18 avril		Martigny Les Iles Cédées	Resp. Rosa
		*2h30↑↓60m **2h45 ↑↓60m ***1h30↑↓35m ****1h30↑↓30m Départ 13h00	
2 mai	40.-	Arboretum	Resp. Marie-Noëlle
		*2h30↑↓270m **3h00↑↓270m ***2h15↑↓250m ****1h15↑↓160m Départ 08h30	
16 mai	40.-	Corbières - Botterens	Resp. Dadoue
		*3h45↑↓380m **4h00↑↓380m ***2h30↑↓170m ****2h00↑↓320m Départ 08h00	
23 mai		Yvorne	Resp. Monique
		*04h30↑↓720m **4h45↑↓720m ***03h45↑↓570m ****2h45↑↓250m Départ 10h00	
6 juin	35.-	Château d'Oex	Resp. Anne-Marie
		*3h30↑680m↓550m **4h00↑680m↓550m ***2h00↑↓300m ****2h00↑↓200m Départ 08h00	
20 juin	35.-	Ovronnaz - Jorasse-La Seya	Resp. Danièle U.
		*3h30↑450m↓1000m **4h00↑450m↓1000m ***3h00↑↓450m ****2h30↑↓280m Départ 08h00	
4 juillet	40.-	De Suen à Nax	Resp. Françoise
		*4h00↑570m↓700m **4h30↑570m↓700m ***3h30↑350m↓480m ****3h00↑250m↓370m Départ 08h00	

18 juillet	45.-	Anzeindaz	Resp. Francine
		*4h00↑↓750m **4h30↑↓750m ***2h45↑↓550m ****1h45↑↓250m Départ 07h00	
25 juillet	45.-	Simplon	Resp. Irène
		*4h00↑↓640m **4h30↑↓640m ***02h45↑↓310m ****2h15↑↓230m Départ 07h00	
8 août	40.-	Cabane St-Laurent	Resp. Danielle CH
		*4h20↑470m↓970m **4h45↑470m↓970m ***2h20↑170m↓620m ****1h45↑200m ↓500m Départ 08h00	
22 août	40.-	Emosson Trace Dinosaures	Resp. Jean-Claude
		*5h00↑↓790m**5h40↑↓790m ***03h30↑↓420m ****3h00↑↓220m Départ 07h30	
5-6 septembre		Course de 2 jours hors abonnement	Resp. Jean-Pierre
19 septembre	40.-	Lac des Toules	Resp. Uli
		*3h15↑450m↓740m **3h45↑450m↓740m ***2h30↑150m↓430m ****1h50↑↓230m Départ 08h00	
3 octobre	40.-	Vaulion Finale	Resp. Sissi
		Tous les groupes 2h00↑210m↓180m Quelques surprises vous attendent... Départ car 08h00	

* Adonis = 1^{er} groupe
 ** Edelweiss = 2^e groupe
 *** Rhodos = 3^e groupe
 **** Gentianes = 4^e groupe