

# 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. HADRIAN Ulrich : 079 342 44 16 SMS, WhatsApp, courriel : [marche@netplus.ch](mailto:marche@netplus.ch)

## Merci de respecter ces directives !

<b>Responsable</b>	GOY	Sylviane	079 359 14 32
<b>Monitrices</b>	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	
<b>Moniteurs</b>	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](http://www.marcheseniors.com)

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

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

\* Adonis = 1<sup>er</sup> groupe  
\*\* Edelweiss = 2<sup>e</sup> groupe  
\*\*\* Rhodos = 3<sup>e</sup> groupe  
\*\*\*\* Gentianes = 4<sup>e</sup> groupe