

Sport et Mouvement

**PRO
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE

Groupe de randonnée + de Mont-Noble *Nax, Mase et Vernamiège*

Programme 2024



Groupe de sports des Aînés de Mont-Noble Été 2024

- | | | |
|-----------------|--|-------------|
| 16 avril | Fully - Brandson - les Bulbocodes
RDV: Nax-Mase 9h15 / Bramois: 9h30
Alt. min. 461 m, max. 862 m. +/- 400 m.
8 km 500 - Pique-nique
Responsable: Marie-Louise | 4h00 |
| 23 avril | St-Léonard - Bisse de Clavau - Beulet
RDV: Nax-Mase 9h45 / Bramois: 10h00
Alt. min. 500 m, max. 750 m. +/- 250 m.
6 km 100 - Pique-nique
Responsable: Fernand | 2h30 |
| 30 avril | La Preyse - Evionnaz
RDV: Nax-Mase 9h00 / Bramois: 9h15
Alt. min. 407 m, max. 529 m. +/- 213 m.
12 km 036 - Pique-nique
Responsable: Andrée | 3h30 |
| 7 mai | St-Léonard - Chelin - Sillonin - St-Léonard
RDV: Nax-Mase 9h45 / Bramois: 10h00
Alt. min. 500 m, max. 750 m. +/- 250 m.
7 km 800 - Pique-nique
Responsable: Fernand | 3h00 |
| 14 mai | A travers La Raspille
RDV: Nax-Mase 8h30 / Bramois: 8h45
Alt. min. 703 m, max. 1144 m. +/- 274 m.
11 km 600 - Pique-nique
Responsable: Alfred | 3h30 |
| 21 mai | Ovronnaz - La Corniche
RDV: Nax-Mase 9h00 / Bramois: 9h15
Alt. min. 1253 m, max. 1527 m. +/- 316 m.
9 km 300 - Pique-nique
Responsable: Marie-Louise | 3h00 |

- 28 mai** **Savièse - St-Germain** **3h00**
RDV: Nax-Mase 9h30 / Bramois: 9h45
Alt. min. 625 m, max. 857 m. +/- 281 m.
8 km 085 - Pique-nique
Responsable: Andrée
- 4 juin** **Oberwald - Münster (Groupe de Sion)** **3h45**
RDV: Place des Potences; horaire à déterminer
Alt. min. 1360 m, max. 1697 m. +/- 430 m.
12 km - Pique-nique
Responsables: Alfred, Marie-Louise, Fernand, Andrée
- 11 juin** **Gorges du Daillet - Salvan** **3h00**
RDV: Nax-Mase 9h00 / Bramois: 9h15
Alt. min. 1057 m, max. 1366 m. +/- 376 m.
5 km 400 - Pique-nique
Responsable: Marie-Louise
- 18 juin** **Col du Pillon - Tour de la Palette, Isenau** **3h30**
RDV: Nax-Mase 8h30 / Bramois: 8h45
Alt. min. 1546 m, max. 2030 m. +/- 545 m.
9 km - Pique-nique
Responsable: Alfred
- 25 juin** **Tour de la Seya - Ovronnaz** **3h30**
RDV: Nax-Mase 9h00 / Bramois: 9h15
Alt. min. 1416 m, max. 2188 m. +/- 800 m.
8 km 067 - Pique-nique
Responsable: Andrée
- 2 juillet** **Villeneuve - Les Grangettes** **3h30**
RDV: Nax-Mase 8h15 / Bramois: 8h30
Alt. min. 350 m, max. 350 m. +/- 0 m.
11 km 500 - Pique-nique
Responsable: Marie-Louise

- | | | |
|-------------------|--|-------------|
| 9 juillet | Cabane de la Tsa
RDV: Bramois: 8h30 / Mase: 8h45
Alt. min. 1967 m, max. 2606 m. +/- 722 m.
7 km 700 - Pique-nique
Responsable: Fernand | 4h15 |
| 16 juillet | Bellwald
RDV: Nax-Mase 7h45 / Bramois: 8h00
Alt. min. 2070 m, max. 2730 m. +/- 720 m.
11 km - Pique-nique
Responsable: Alfred | 4h30 |
| 23 juillet | Ferpècle - sortie Géologie
RDV: Bramois: 8h30 / Mase: 8h45
Alt. min. 1878 m, max. 2008 m. +/- 230 m.
5 km 500 - Pique-nique
Responsable: Marie-Louise, invité Roland Mage | 3h00 |
| 30 juillet | Ferret - Lacs de Fenêtre
RDV: Nax-Mase 8h00 / Bramois: 8h15
Alt. min. 1943 m, max. 2560 m. +/- 660 m.
8 km 500 - Pique-nique
Responsable: Fernand | 4h15 |
| 6 août | Sanetsch - Praz Rocher
RDV: Nax-Mase 8h00 / Bramois: 8h15
Alt. min. 2053 m, max. 2553 m. +/- 570 m.
11 km - Pique-nique
Responsable: Andrée | 4h00 |
| 13 août | Cotter - Col de Torrent
RDV: Bramois: 8h00 / Mase 8h15
Alt. min. 2111 m, max. 2916 m. +/- 826 m.
10 km 300 - Pique-nique
Responsable: Fernand | 5h00 |

- 20 août** **Gemmi - Daubensee** **3h00**
RDV: Nax-Mase 8h15 / Bramois: 8h30
Alt. min. 2207 m, max. 2341 m. +/- 280 m.
9 km - Pique-nique
Responsable: Marie-Louise
- 27 août** **Zinal - Roc de la Vache - Zinal** **5h00**
RDV: Nax-Mase 8h00 / Bramois: 8h15
Alt. min. 1675 m, max. 2572 m. +/- 954 m.
10 km 200 - Pique-nique
Responsable: Fernand
- 3 sept.** **Morgins - Vallon de They** **3h30**
RDV: Nax-Mase 8h40 / Bramois: 9h00
Alt. min. 1311 m, max. 1689 m. +/- 455 m.
11 km 500 - Pique-nique ou Resto
Responsable: Alfred
- 10 sept.** **Prilett - Weisshorn - St-Luc** **4h15**
RDV: Nax-Mase 8h15 / Bramois: 8h30
Alt. min. 1694 m, max. 2343 m. +/- 686 m.
8 km - Pique-nique
Responsable: Marie-Louise
- 17 sept.** **Le Pont - Dent de Vaulion (groupe de Sion)** **4h30**
RDV: Place des Potences; horaire à déterminer
Alt. min. 660 m, max. 1482 m. +/- 822 m.
14 km 800 - Pique-nique
Responsable: Alfred
- 24 sept.** **Eison - Tsalet** **3h00**
RDV: Bramois: 9h15 / Mase 9h30
Alt. min. 1662 m, max. 2105 m. +/- 513 m.
6 km 100 - Pique-nique
Responsable: Andrée

- 1^{er} oct.** **Guttet - Leukerbad** **4h00**
RDV: Nax-Mase 8h30 / Bramois: 8h45
Alt. min. 1300 m. max. 1554 m. +/- 600 m.
11 km 200 - Pique-nique
Responsable: Alfred
- 8 oct.** **Tour du plateau de Verossaz** **4h00**
RDV: Nax-Mase 8h45 / Bramois: 9h00
Alt. min. 402 m. max. 816 m. +/- 562 m.
10 km - Pique-nique
Responsable: Andrée
- 15 oct.** **Sortie Surprise!**
Responsable: Andrée

Les frais de transports sont à la charge des participants.



Remarques

Il est important de se munir d'un bon équipement (chaussures, bâtons, gants, bonnet, vêtements de rechange).

Une confirmation du lieu de rendez-vous est envoyée par Email le week-end précédent la randonnée. Cette annonce peut être faite jusqu'au lundi. N'oubliez pas de consulter votre messagerie!

La participation à une sortie se fait sous la seule responsabilité du participant. Il veille à être au bénéfice d'une couverture accident. Il est recommandé d'être donateur d'Air Glacier ou de la Rega.

Présidente

Stoll Francine

079 633 91 55

Responsables

Bovet Alfred

077 443 02 61

Maury Andrée

079 567 81 38

Bétrisey Fernand (caissier)

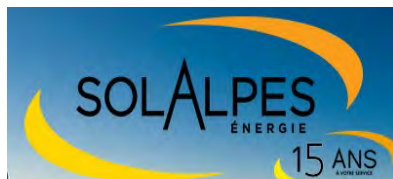
079 743 84 47

Bétrisey Marie-Louise

078 817 37 44



RAIFFEISEN



CAVE DU LAC
ELIA GABRIELI

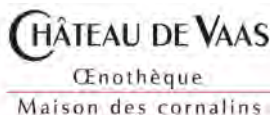
+41 (0)77 997 42 19 www.cavedulac.ch



Papèterie et bureautique
Schwéry Raymond

Saint-Léonard

A nos généreux Sponsors 2023-2024: un grand merci !



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.