



GYMNASTIQUE VOLONTAIRE DE FONTAINE

RANDONNEES : PROGRAMME D'HIVER 2023-2024

Départ à pied ou en covoiturage à 13h du parking du mail Marcel Cachin, sauf indication contraire.

Les balades sont préparées et encadrées par Jacques Lafontan, Didier Louis et Daniel Bénard.

Pas d'inscription préalable pour les sorties d'hiver. Cependant, en cas de météo défavorable, appelez Mimi (04 76 26 65 92) pour savoir si la sortie est maintenue.

DATE	DESTINATION	DISTANCE ET DENIVELE	COTATION	
22/01/24	<i>Départ à pied.</i> En direction de <u>Sassenage</u> : circuit jusqu'au parc de l'Ovalie (aller en longeant Le Drac ; retour par le parc de La Poya).	8,6 km 10 m D		Effort : 1/5 IBP 17
				Risque : 1/5
				Technicité : 1/5
29/01/24	Covoiturage* jusqu'au rond-point de la cascade de Sassenage (parking relais). Depuis <u>Sassenage</u> , cheminement sur les berges du Furon et de l'Isère	7,9 km 15 m D		Effort : 1/5 IBP 23
				Risque : 1/5
				Technicité : 1/5
05/02/24	<i>Départ à pied.</i> Du côté de <u>Seyssinet-Pariset</u> : les berges du Drac, retour par Percevalière, puis le parc Karl Marx (Château Borel)	9,3 km 36 m D		Effort : 1/5 IBP 27
				Risque : 1/5
				Technicité : 1/5
12/02/24	Covoiturage* jusqu'au rond-point de la cascade de Sassenage (parking relais). A partir de <u>Sassenage</u> , circuit par Cruy	7,3 km 220 m D		Effort : 2/5 IBP 35
				Technicité : 1/5
				Risque : 1/5
04/03/24	<i>Départ à pied.</i> Direction les Vouillants : aller côté parc Karl Marx ; retour par le Coup de Sabre (La Poya)	6,7 km 159 m D		Effort : 2/5 IBP 34
				Technicité : 2/5
				Risque : 1/5
11/03/24	Covoiturage* jusqu'à Voreppe (parking des randonneurs). Boucle du Racin	4,9 km 168 m D		Effort : 2/5 IBP 29
				Technicité : 1/5
				Risque : 1/5

* Une participation de 2€ est demandée pour le covoiturage (à régler directement aux conducteurs).

IL EST INTERDIT :

- de marcher devant le responsable de la rando, car l'assurance GV ne fonctionne pas en cas d'accident.
- de cueillir des fleurs et de ramasser des plantes.

IL EST OBLIGATOIRE :

- d'avoir des chaussures de marche, un poncho et des vêtements chauds.

PROGRAMME DE PRINTEMPS : A PARTIR DU 18 MARS 2024