



## GYMNASTIQUE VOLONTAIRE DE FONTAINE

### RANDONNEES AVEC COTATION PROGRAMME PRINTEMPS 2024 MOIS DE MARS

#### ORGANISATION :

- Les sorties ont lieu le lundi après-midi, sauf indication contraire. Le transport se fait en car : départ à 12h30 parking du marché Mail Cachin, et retour vers 18h.
- Il est interdit :
  - o de marcher devant le responsable de la rando (l'assurance GV ne fonctionnerait pas en cas d'accident),
  - o de cueillir des fleurs et de ramasser des plantes.
- Il est obligatoire d'avoir des chaussures de marche, un poncho et des vêtements chauds, ainsi que de prévoir eau et encas (fruits, fruits secs, barre de céréales, etc. et, pour les sorties à la journée, pique-nique).

**Pour connaître, la cotation des circuits proposés (effort, technicité et risques) et en cas de doute sur le maintien ou l'annulation d'une sortie : consultez le site internet de la GV [www.gvfontaine38.fr](http://www.gvfontaine38.fr)**

DATE			IBP	E	T	R
04/03/24 Jacques/Daniel/Didier		Voreppe  Distance 7,67 km Dénivelé 43m				
11/03/24 Jacques/Daniel/Didier	Fontaine	Marché mail marcel Cachin- Parc Karl marc Coup du sabre ,la Poya , le marché Distance 6,72 km Dénivelé 159m				
18/03/24 R1 Daniel/Didier	Matheysine	Cholonge les trois lacs- Belvédère- Les Theneaux Le GR965 Les creys – Cholonge  Distance 9.85km Dénivelé 235m Point haut 1140m				
18/03/24 R2 Géraldine/Jacques	Matheysine	Cholonge- Carnier- col du fond des Sciaux Cholonge  Distance 8.5km Dénivelé 186m Point haut 1234 M				
25/03/24 R1 Daniel/Didier	Sud Grésivaudan	Poliénas gare Thivolière , la combe noire, Verdun Retour cote Malinière  Distance 8 km Dénivelé 313m				
25/03/24 R2 Géraldine/Jacques	Sud Grésivaudan	Poliénas gare Thivolière,la combe noire Retour cote Linage  Distance 7km Dénivelé 215m				
08/04/24 R1 Géraldine/Didier	Voironnais	St Cassien -Charauze -Haut St Cassien-Reaumont Le Moulin- Le Bessey -Le Demay -St Cassien  Distance 10,68 km Dénivelé 183m				
18/04/24 R2 Daniel/Jacques	Voironnais	St Cassien -Charauze -Haut St Cassien Le Fays -Le Demay -St Cassien  Distance 8,32 km Dénivelé 99m				