

Marches et Rêves

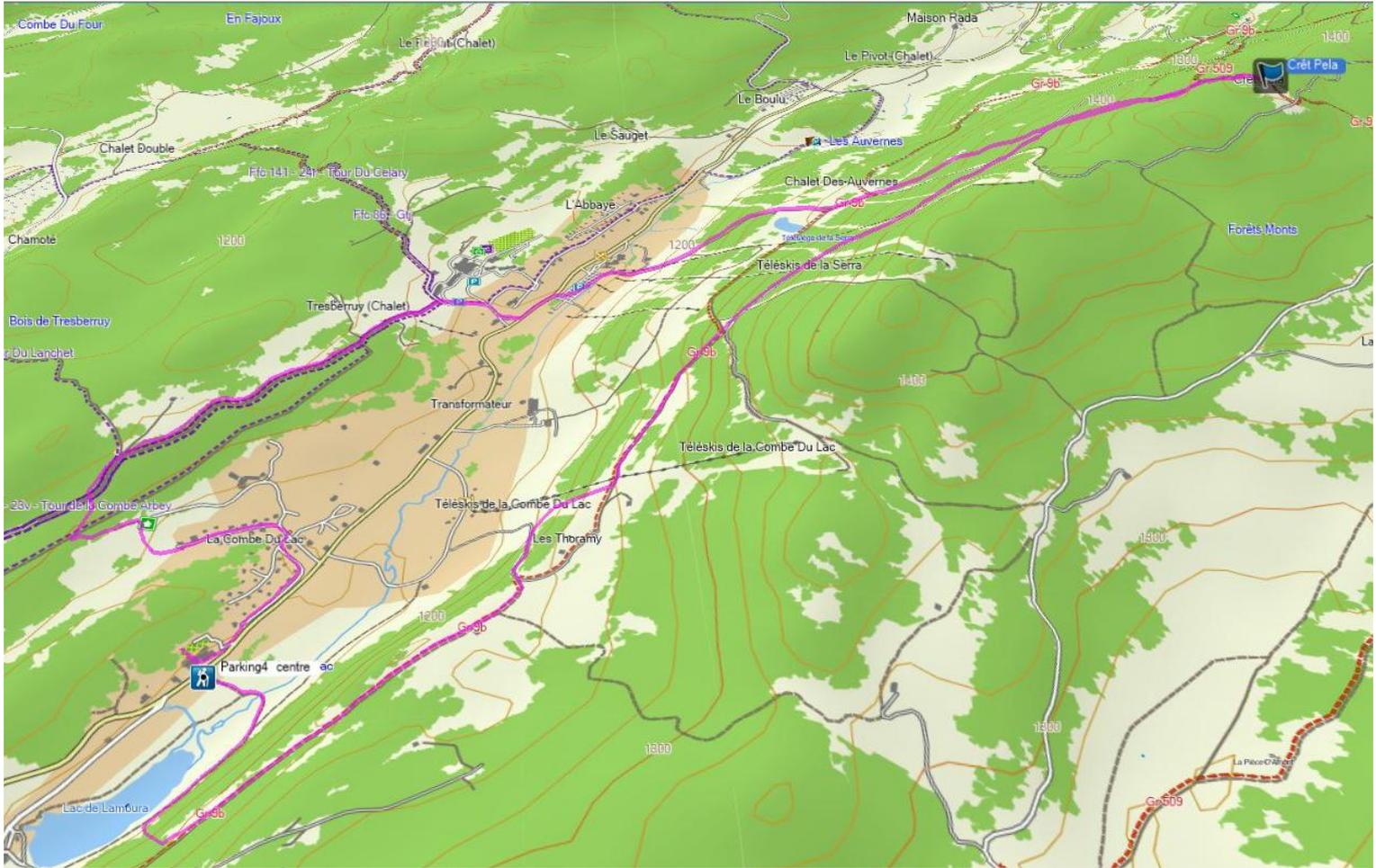
Siège social : Mairie de Ruoms 07120



LAMOURA

19 au 24 Juin 2017

Nous étions 29 à avoir rendez-vous à Lamoura pour un pique-nique au bord du Lac, avant une petite randonnée au Crêt Pela et notre installation au Village de Vacances Neige et Plein-Air



Crêt PELA jour 1

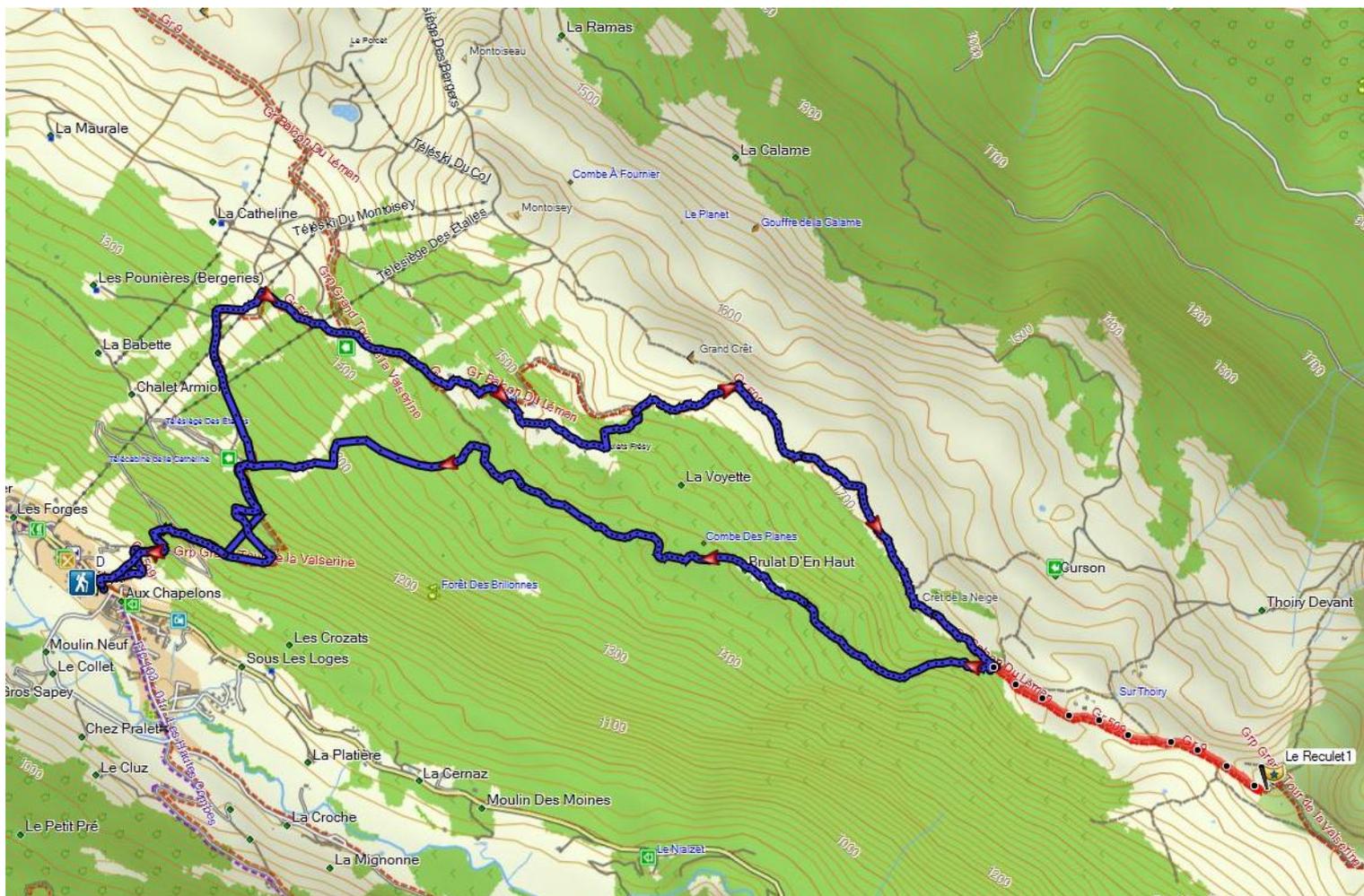
Magenta

Récapitulatif	Heure	Vitesse	Altitude
Points: 678	Temps écoulé: 3:39:34	Moyenne: 2.85 km/h	Minimale: 1157 m
Distance: 10.4 km	Temps de déplacement: 2:51:05	Vitesse moyenne déplacement: 3.7 km/h	Maximale: 1486 m
Zone: 2.0 km ²	Temps d'arrêt: 0:48:29	Minimale: 0.1 km/h	Pente: 0.1 %
		Maximale: 17 km/h	Ascension: 444 m
			Descente: 436 m





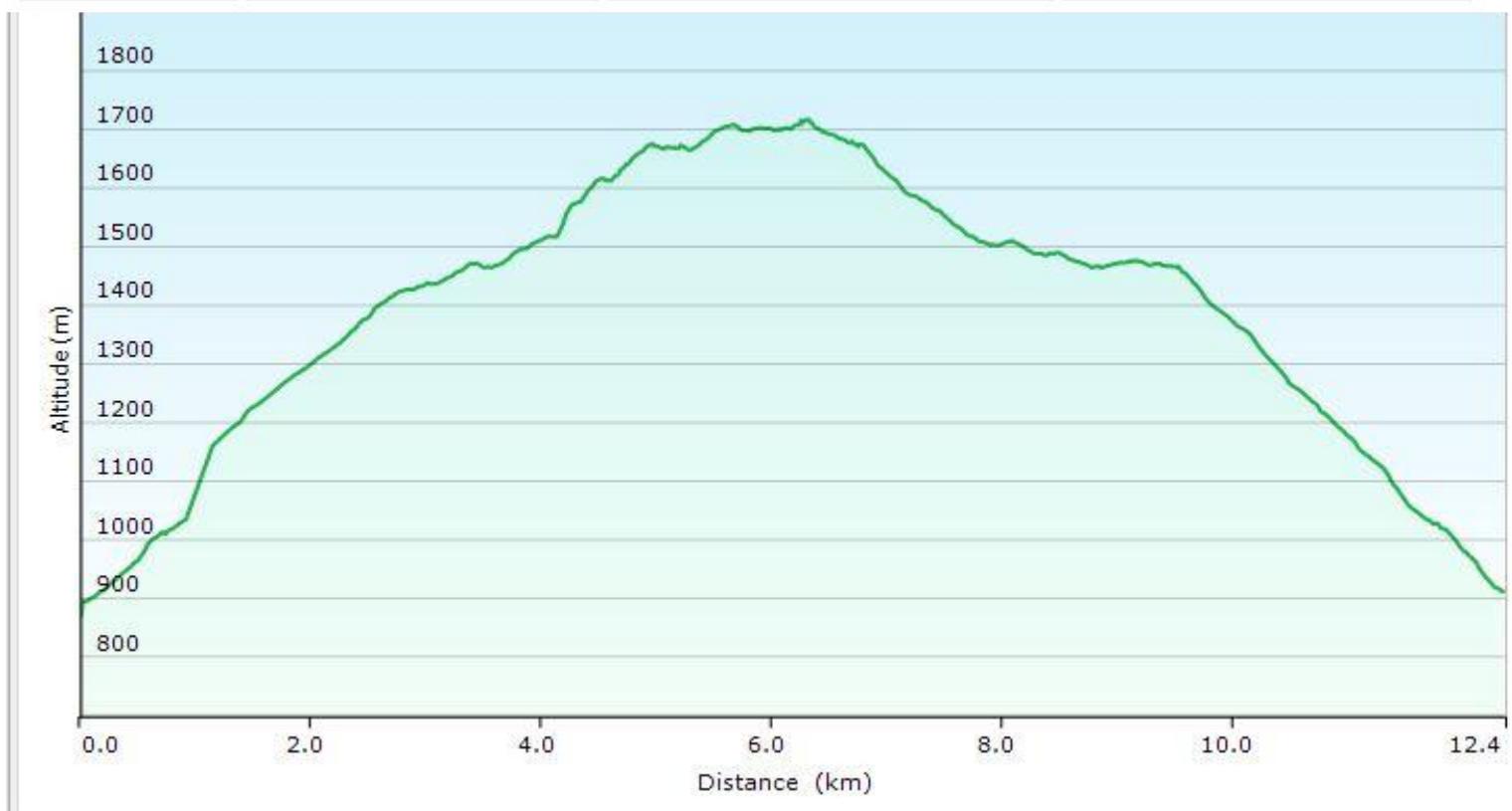
Le beau temps étant annoncé le deuxième jour nous conduit au sommet du Crêt de la neige et pour les plus courageux jusqu'à la Croix de Recolet

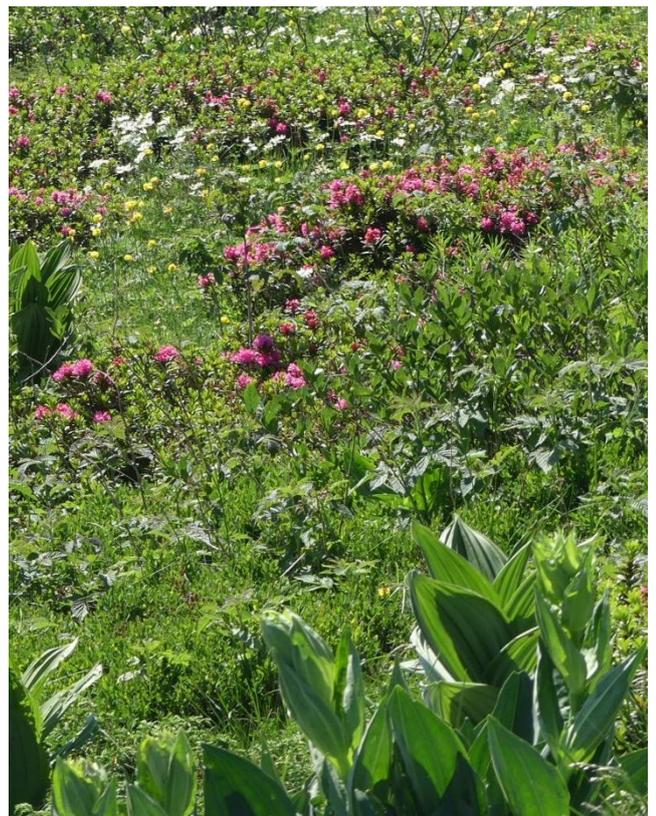
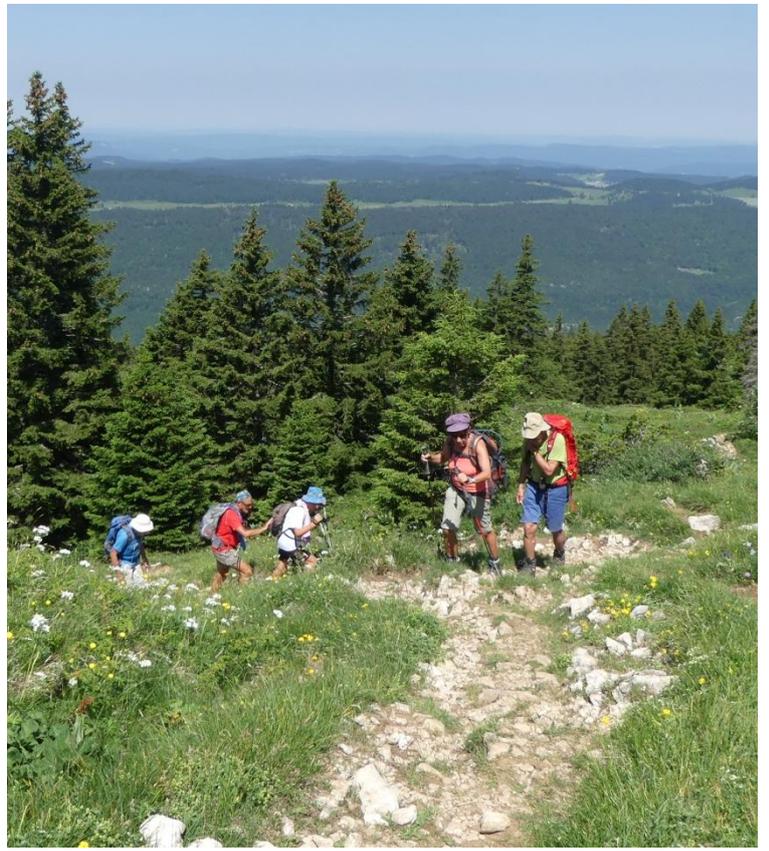


Crêt de la neige

Bleu

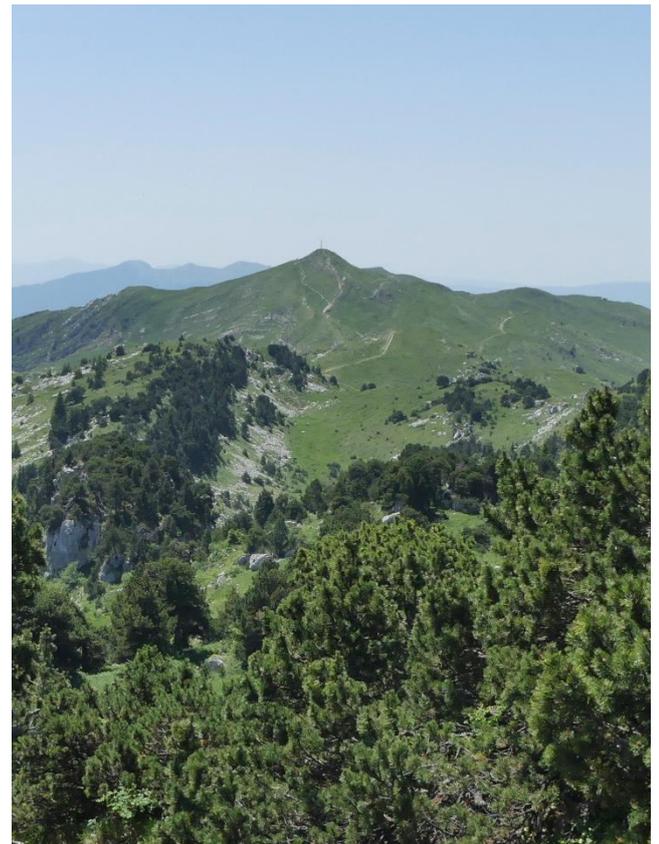
Récapitulatif	Heure	Vitesse	Altitude
Points: 858	Temps écoulé: 6:56:08	Moyenne: 1.78 km/h	Minimale: 868 m Ascension: 917 m
Distance: 12.4 km	Temps de déplacement: 3:59:50	Vitesse moyenne déplacement: 3.10 km/h	Maximale: 1717 m Descente: 873 m
Zone: 1.6 km ²	Temps d'arrêt: 2:56:18	Minimale: 0.0 km/h	Pente: 0.3 %
		Maximale: 6 km/h	





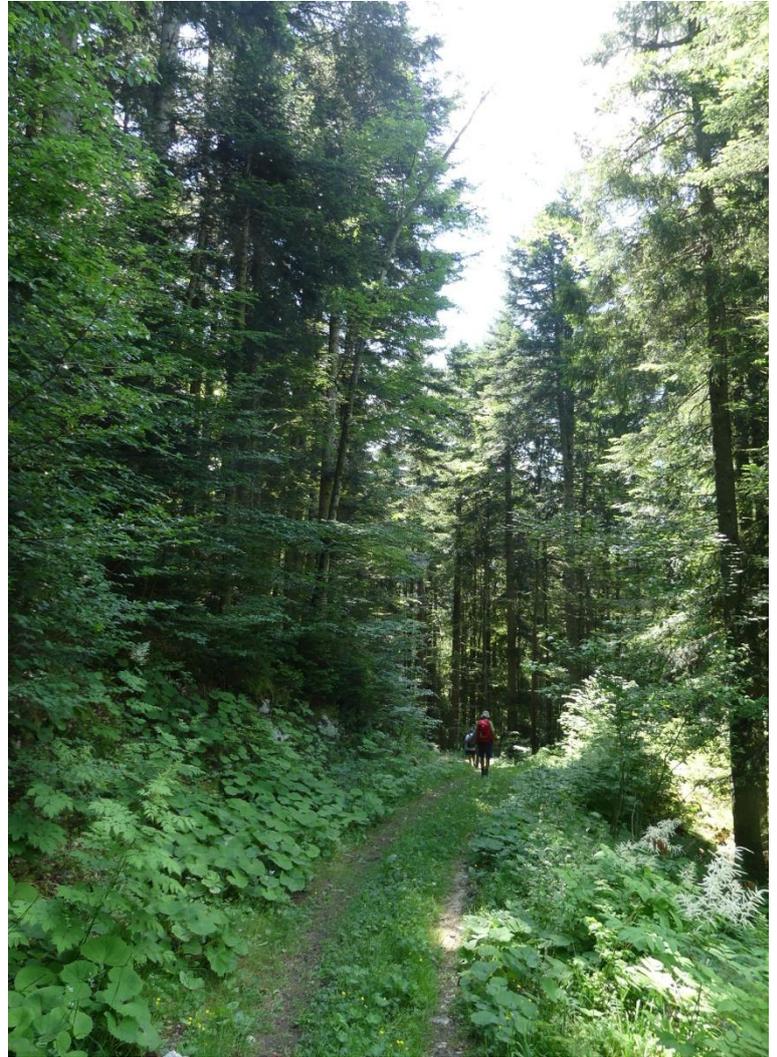


Si la pente est raide au départ elle s'adoucit peu à peu, le panorama sur Genève est magnifique. La montée continue et le repas à l'ombre est très apprécié. Alors qu'un groupe part vers la Croix du Récollet, Gaby porte la sienne





Le retour vers la vallée est agréable malgré la chaleur. La bière est la bienvenue



Toujours du beau temps chaud, c'est la moment d'aller voir les Cascades du Hérisson. Après la première cascade nous faisons un grand détour pour remonter la vallée du Hérisson, pique-nique au dessus de la cascade de l'Eventail, la fatigue se fait sentir





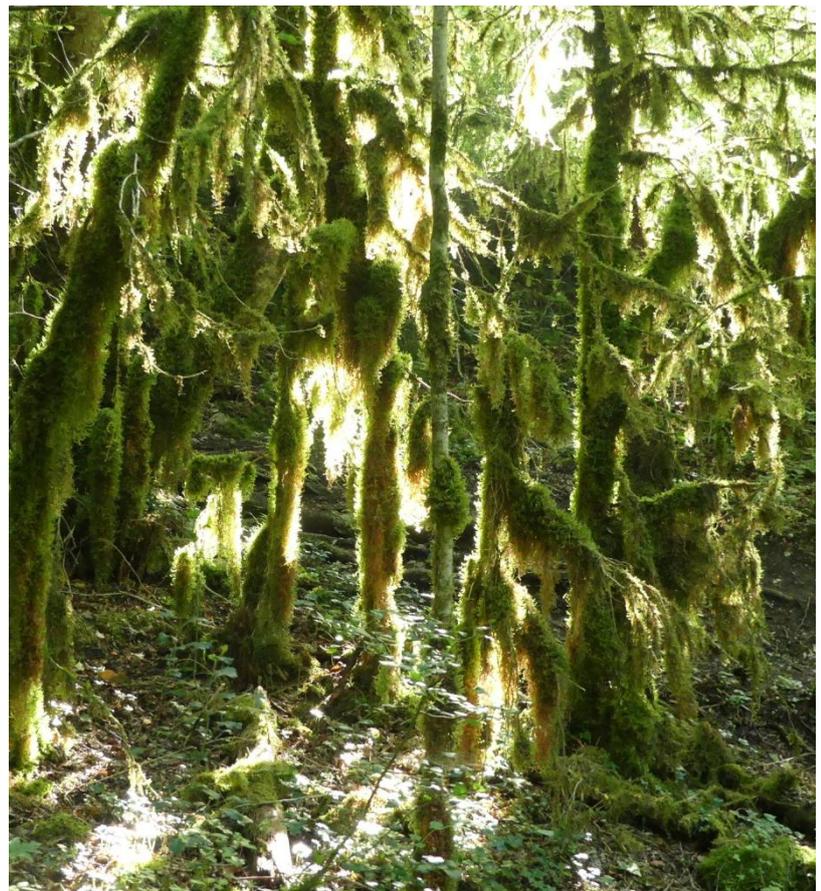
Ce quatrième jour ,toujours du beau temps. Nous partons pour les Gorges du Flumen une randonnée courte mais avec un bon dénivelé. Les plus courageux pourront prolonger leur effort.



Gorges du Fulmen jour 4				Bleu	
Récapitulatif	Heure	Vitesse	Altitude		
Points: 372	Temps écoulé: 5:17:23	Moyenne: 1.71 km/h	Minimale: 434 m	Ascension: 782 m	
Distance: 9.1 km	Temps de déplacement: 3:01:45	Vitesse moyenne déplacement: 2.99 km/h	Maximale: 1146 m	Descente: 526 m	
Zone: 1.6 km²	Temps d'arrêt: 2:15:38	Minimale: 0.0 km/h	Pente: 2.8 %		
		Maximale: 19 km/h			



Gorges du Fulmen Roche Blanche Sur Les Gres 14km 1300m				Rouge	
Récapitulatif	Altitude				
Points: 276	Minimale: 457 m	Ascension: 1286 m			
Distance: 13.7 km	Maximale: 1138 m	Descente: 1289 m			
Zone: 2.5 km²	Pente: -0.0 %				





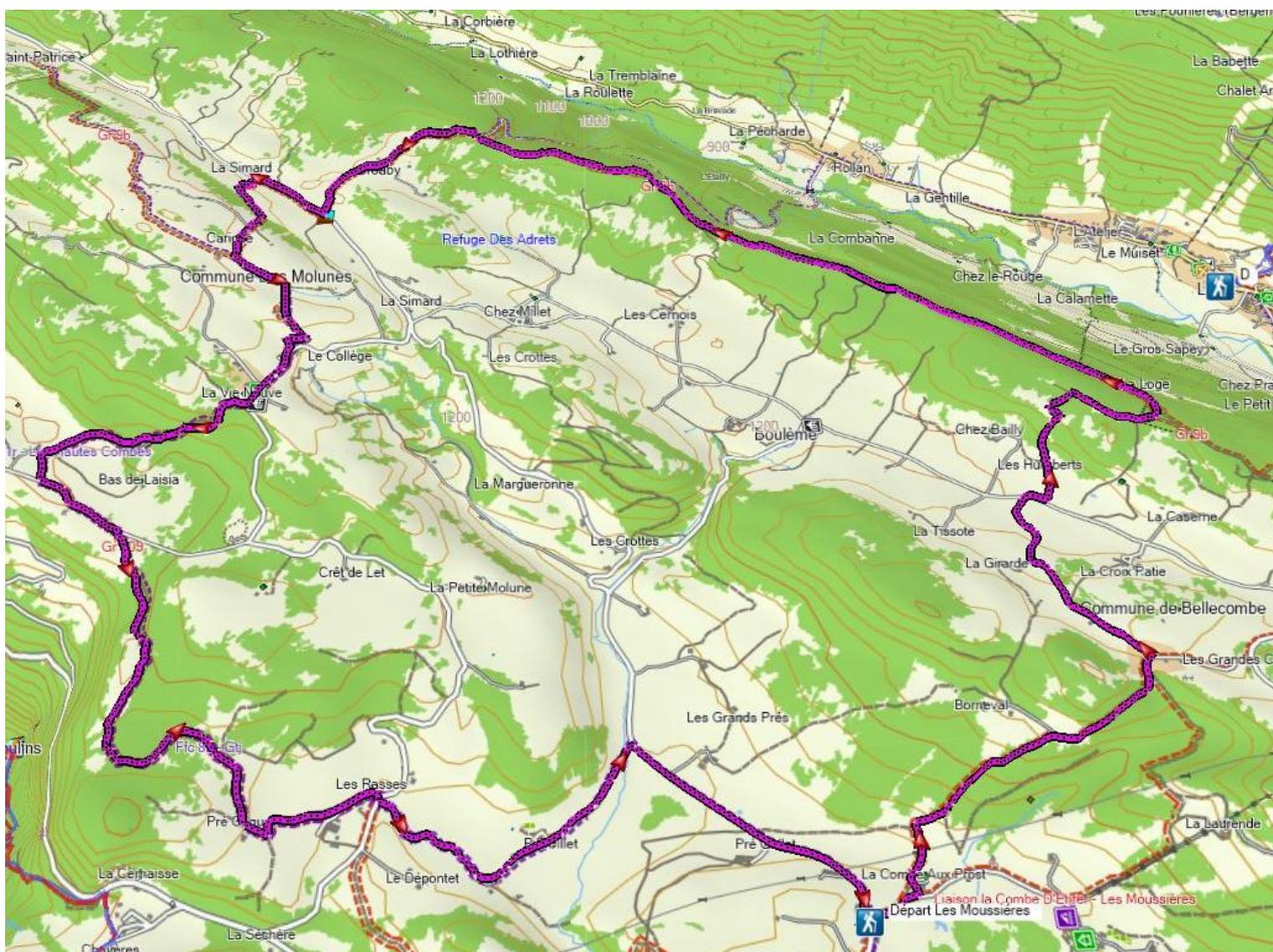
**Une rude montée
que chacun a
gravi à son rythme
2km,5 pour 700m
de dénivelé, un bel
effort pour tous.
Les plus en forme
continueront leur
course pour rejoindre
les voitures, les autres
se congratulent et se
reposent.**



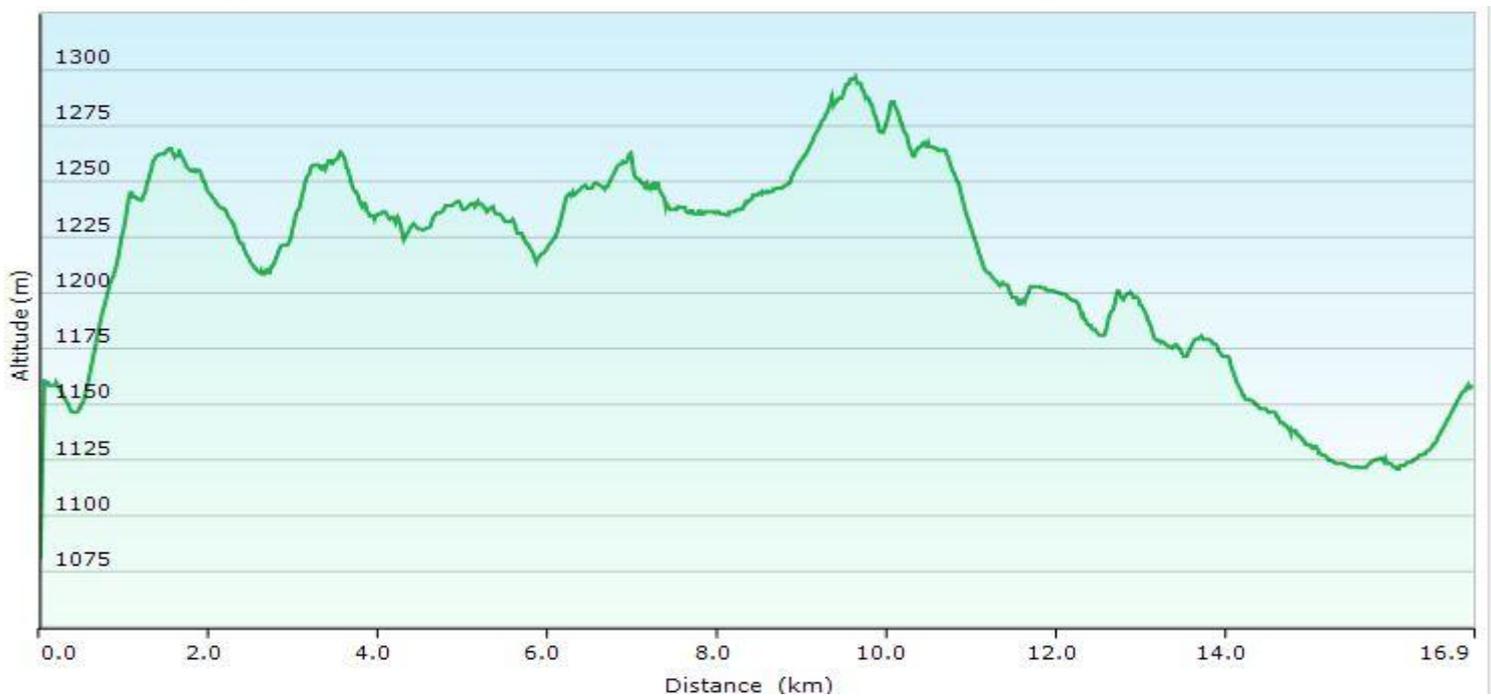
Nous revoilà en pleine forme pour terminer cette rando, une fontaine permet de se décontracter les jambes, Janine fait une belle cueillette et on se retrouve pour l'Apéro



Cette dernière rando qui commence devant une fromagerie nous conduit sur les plateaux du Jura entre 1100 et 1300m d'altitude



Récapitulatif		Heure		Vitesse		Altitude	
Points:	1338	Temps écoulé:	6:30:25	Moyenne:	2.60 km/h	Minimale:	1081 m
Distance:	16.9 km	Temps de déplacement:	4:24:32	Vitesse moyenne déplacement:	3.8 km/h	Maximale:	1297 m
Zone:	10.3 km ²	Temps d'arrêt:	2:05:53	Minimale:	0.0 km/h	Pente:	0.5 %
				Maximale:	6 km/h		







Chacun sa méthode pour soigner les douleurs aux pieds





De retour au Centre après une bonne douche réparatrice, la classe 42 se retrouve, ces dames exécutent une danse, Chantal et Paul fêtent leur 50 ans de mariage.



Merci à André Vaillier pour le travail de préparation et d'animation de ce séjour comme les précédents très réussi

