



## ESCURSIONI A PIEDI

LUN	IT	USSEAUX - PEQUEREL - BALBOUTET	12 km	Disl. 583 mt	Diff. T	09:00 - 13:00
MAR	IT	SAUZE D'OULX - IL FARO del MONTE GENEVRIS	7,7 km	Disl. 670 mt	Diff. E	10:00 - 16:00
MER	FR	MONGINEVRO - TROIS FRERES MINEURES	12 km	Disl. 850 mt	Diff. E	09:00 - 16:00
GIO	IT	CESANA - MONTI DELLA LUNA - COL SAUREL TOUR DEI LAGHI	11 km	Disl. 450 mt	Diff. T	10:00 - 16:00
VEN	FR	MONGINEVRO - MONTE CHABERTON	14 km	Disl. 1300 mt	Diff. EE	08:00 - 16:00
SAB	IT	BARDONECCHIA - TOUR JOUNE DE BARABBAS	12 km	Disl. 980 mt	Diff. E	09:00 - 16:00
DOM	IT	CESANA - PUNTA RAMIERE da Val Thuras	17 km	Disl. 1280 mt	Diff. EE	08:00 - 16:00
GIOV	10-ago	CAMMINANDO SOTTO LE STELLE + pranzo in rifugio Baita Gimont	7,8 km	Disl. 496 mt	Diff. T	18:00 - 24:00

T

ITINERARIO PER ESCURSIONISTI ESORDIENTI, NON E' RICHiesto UN PARTICOLARE ALLENAMENTO ADATTO ALLE FAMIGLIE.

E

ITINERARIO PER ESCURSIONISTI ABITUALI CON UN MINIMO DI ALLENAMENTO, CAPACITA' A CAMMINARE SU TERRENI SCONNESSI E PENDENZE MEDIE POSSONO ESSERE PRESENTI DEI TRATTI RIPIDI.

EE

ITINERARIO PER ESCURSIONISTI ESPERTI, BUON ALLENAMENTO FISICO E BUONA CAPACITA' A CAMMINARE SU SENTIERI DI MONTAGNA ANCHE RIPIDI, SENZA TUTTAVIA RICHIEDERE UTILIZZO DI ATTREZZATURE ALPINISTICHE.

T

ITINÉRAIRE POUR LES DÉBUTANTS DE LA RANDONNÉE, AUCUNE FORMATION PARTICULIÈRE ADAPTÉE AUX FAMILLES N'EST REQUISE.

E

ITINÉRAIRE POUR LES RANDONNEURS HABITUELS AVEC UN MINIMUM D'ENTRAÎNEMENT, CAPACITÉ À MARCHER SUR DES TERRAINS DÉCONNEXES ET DES PENTES MOYENNES QUELQUEFOIS IL Y A DES TRONÇONS PENTES.

EE

ITINÉRAIRE POUR RANDONNEURS EXPERTS, UNE BONNE PRÉPARATION PHYSIQUE ET UNE BONNE CAPACITÉ À MARCHER SUR DES SENTIERS DE MONTAGNE, MÊME PENTES, MAIS SANS DEMANDEZ L'UTILISATION DU MATÉRIEL D'ALPINISME.



