

La Seya – Grand-Garde (M1919)

- Date :** **Mercredi, 14 août 2019**
- Renvoi éventuel :** 16 août 2019 **Délai d'inscription :** 9 août 2019
- Type de marche :** **GM** **Région :** VS
- Introduction :** Très belle course principalement sur des sentiers de montagne, souvent en montagnes russes et par endroits quelque peu accidentés. Superbes points de vue sur Ovronnaz, la vallée du Rhône, le Grand Chavalard et plus loin le Grand Combin.
- Programme :**
- **Déplacement :** en voitures privées
 - **Parcours :** Ovronnaz (télésiège) – Jorasse 1946m – Petit Pré 1998m – La Seya 2182m – Pt 2140 – Grand Garde 2146m – Pt 1945 – Odonne 1597m – Ovronnaz 1382m
- Recommandations:** chaussures de marche, bâtons selon besoin, pique-nique tiré du sac, protection pluie, protection soleil
- Temps de marche :** 3.30h **Distance :** 10 km
- Effort :** Montée 400 m Descente 950 m
- Altitudes :** Minimum 1382 m Maximum 2182 m
- Rendez-vous :** 07.30h Parking Nestlé Avenue Reller, Vevey
- Contribution frais :** CHF 22.-- par personne, à payer directement au chauffeur + CHF 10.-- pour le télésiège
- Inscription :** Le vendredi avant la course, avec le formulaire d'inscription ci-dessous. Sans internet: par formulaire d'inscription séparé.
- Attention :** Veuillez consulter impérativement le **répondeur 021 924 36 83** la veille de la course dès 15 h. Des informations importantes pourraient vous être communiquées.
- Chef de course :** Mary-Hélène Mueller **Adjoint :** Brigitte Hufschmid
079 373 1305 079 262 9866
mh.mueller@gmail.com bhufschmid@hotmail.com