

ARN – RANDONNEES ALPINES
SCUOL - 6 au 12 SEPTEMBRE 2020
COURSES EFFECTUEES

JOUR	GROUPE « PLAISIR »	GROUPE « DEFI »
LUNDI	Val Sinestra T1+ ; +540m / -880m ; 4h30 Kurhaus Sinestra – Ponts suspendus - Zuort – Griosch – Vnà - Ramosch (car)	Val Sinestra T1+ ; +1080m / -1000m ; 6h Kurhaus Sinestra – Ponts suspendus - Zuort – Griosch – Vnà - Tschlin (car postal)
MARDI	Sur il Foss, 2317m T2 ; +700m / -1000m ; 5h30 Minger Dadaint – Val Minger - Sur il Foss – Alp Plavna – Fontana (car)	Fuorcla Sesvenna, 2819m T2+ ; +1170m / -1200m ; 7h30 S-charl – Fuorcla Sesvenna – Sesvennahütte – Schlinigpass – Gorge d’Uina – Uina Dadaint (taxi)
MERCREDI	Piz Clünas, 2791m T2; +700m / -860m; 4h45 Naluns – Alp Clünas - Piz Clünas - Prui	Piz Minschun, 3068m T3+; +1070m / -1150m; 5h30 Naluns – Alp Cünas – Piz Minschun – Muot da l’Hom – Alp Laret - Prui
JEUDI	Flüela Schwarzhorn, 3145m T2; +/-820m; 4h30 Route du Col – Furgga – Schwarzhorn – Radönt – Route du Col	Lais da Macun (2945m) T3 ; + 760m / -1030m ; 6h Zernez – Plan Sech (Taxi) – Spi da Baselgia – Lacs de Macun – Zesnina Dadaint – Lavin (taxi)
VENDREDI	Via son Chiachen (Chemin de Saint-Jacques) T1 ; +/- 400m ; 3h Lavin – Guarda (musée Schellenursli) – Bos-cha – Ardez (RhB)	Via son Chiachen (Chemin de Saint-Jacques) T1 ; +630m / -400m ; 4h Lavin – Guarda (musée Schellenursli) – Bos-cha – Ardez – Ftan (car)
		UAS/SEPT 2020