



Le Piolotien

BULLETIN BIMESTRIEL OFFICIEL DU PIOLET CLUB DE GENEVE

Case Postale 556 – 1211 GENEVE 17



Le sport c'est

UNIVERS SPORTS

Le choix • Le conseil • Le service



P 52, rue de la Servette • 1202 Genève
Tél.: 022 733 33 58
univers-sports@bluewin.ch
www.univers-sports.ch

L'artisan moderne de l'automobile



GARAGE Luigi ZOLLO

VENTE de voitures neuves et occ. Toutes Marques

REPARATIONS

Mécanique, électricité, entretien, prép. expertise

Pneus, Batteries, Test antipollution,

Tél. 022/757 67 70

Devis Gratuits (sur rendez-vous)

Voiture en prêt, ou prise en charge par nos soins

Rte de Prè-Marais 58, 1233 BERNEX Fax 022/757 32 21

LA MEDICALE D'ETE DU PRESIDENT

Le coup de chaleur

Avant l'été finissant, il n'est pas inutile de rappeler la problématique, fréquente et potentiellement sévère, du « coup de chaleur » qui peut toucher les uns et les autres lors d'un effort physique entrepris par une température ambiante élevée.

Le coup de chaleur se définit par une température corporelle supérieure à 40°C associée à des troubles neurologiques en lien avec un effort physique. Il reflète une production de chaleur dépassant les mécanismes de thermorégulation de l'organisme et s'observe le plus souvent pendant ou au décours d'un exercice physique intense en milieu chaud et humide, notamment chez des sujets non adaptés à un tel environnement. Le coup de chaleur représente une urgence médicale.

J'en veux pour preuve le Marathon de Chicago en octobre 2007 qui s'est déroulé par une température de 25° à 30° avec un taux d'humidité de 86%. Sur 36.000 participants, 11.000 ont abandonnés, 350 ont été hospitalisés et un coureur est décédé. Chacun a pu également constater que les footballeurs du récent Mondial se sont vus imposer un « cooling break » sitôt que la température et l'hygrométrie l'exigeaient.

Conditions favorisantes

Les conditions cadre d'un coup de chaleur sont une température supérieure à 25°, un sport pratiqué pendant les heures chaudes, la présence d'un vent chaud ou inversement l'absence de vent, l'absence de zones d'ombre et le degré d'hygrométrie élevé.

Les conditions favorisantes sont les erreurs d'alimentation et d'hydratation, un état fébrile concomitant, l'obésité, la privation de sommeil, la consommation d'alcool, l'utilisation de dopants voire de médicaments, une mauvaise préparation physique, un manque d'acclimatation ou encore un équipement inadapté.

Présentation clinique

Au début, les symptômes du coup de chaleur sont non spécifiques (hébétude, fatigue, crampes, maux de tête, douleurs abdominales, vomissements, diarrhées, comportement inapproprié, irritabilité). Puis, peuvent survenir de graves symptômes d'organe : un état confusionnel, des convulsions, un coma, un collapsus cardiovasculaire, une détresse respiratoire, des insuffisances du foie ou de la fonction des reins voire une destruction des muscles. Si le coup de chaleur est méconnu ou traité tardivement, il peut donc se compliquer d'un tableau extrêmement grave de défaillances d'organes.

Le pronostic est directement lié à la durée de l'exposition au stress thermique, impliquant la nécessité d'une intervention urgente.

Traitement sur le terrain

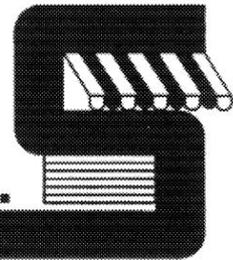
La prise en charge immédiate doit viser à l'abaissement rapide de la température corporelle. Si une personne en pleine activité physique dans un environnement chaud présente des troubles neurologiques, il faut considérer le coup de chaleur comme possible. Le premier réflexe doit être d'alerter immédiatement les secours.

Il faut ensuite mettre le patient dans un endroit frais, le dévêtir, humidifier sa surface corporelle, l'asperger d'eau fraîche à 25-30° C, favoriser un courant d'air avec les moyens du bord et appliquer de la glace au niveau du cou, des aisselles et des plis de l'aîne. Si la victime se met à vomir, la mettre en position latérale de sécurité, si possible à l'ombre. S'il est conscient et qu'il ne vomit pas, on peut lui proposer des boissons fraîches.

Les médicaments anti-inflammatoires et le paracétamol sont à éviter en raison des risques d'aggravation des troubles du sang ou du foie.

-10%
sur présentation de cette annonce
à tous les membres

stormatic s.a.
Fabrique genevoise de stores



**STORES A ROULEAUX - TENTES SOLAIRES
STORES A LAMELLE - RÉPARATIONS - STORES INTÉRIEUR**

Route de Pré-Marais 46 - 1233 Bernex-GENÈVE
Tél. 022 727 05 02 - Fax 022 727 05 10

Daniel Schulthess S.A.



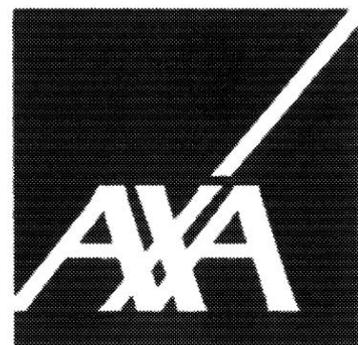
Etanchéité
Couverture
Façades ventilées
Constr. métalliques

Chemin du Pré-Fleuri 21 B • Case postale 140 • 1228 Plan-les-Ouates
Tél. 022 706 17 30 • fax 022 706 17 39 • CCP 12-4155-7 • e-mail: schulthess1@bluewin.ch

**DES GOUTTES & Cie S.A.
ASSURANCES**

5, ROUTE DE CHÊNE
CASE POSTALE 6270
1211 GENÈVE 6

TEL. 022 737 19 19



Traitement hospitalier

A l'hôpital, le traitement se poursuivra par un refroidissement via diverses mesures externes (application de glace, d'eau froide ou de couvertures refroidissantes) ou internes (lavage gastrique, perfusions de liquide froid). Le refroidissement peut également être appliqué en aérant à l'aide d'un ventilateur la peau éventuellement humectée par des compresses humides. Outre le refroidissement, le traitement hospitalier comporte le soutien des organes défaillants en milieu de soins intensifs.

Prévention

La prévention du coup de chaleur passe par des mesures simples, à savoir un habillement adéquat, un entraînement et une acclimatation appropriés ainsi qu'une hydratation suffisante. Pendant l'effort, boire avant d'avoir soif, s'asperger d'eau fraîche, éviter l'alcool et les boissons diurétiques (thé, café), porter des vêtements clairs et ne pas oublier le port d'un papeau.

En conclusion, en gardant à l'esprit les troubles du comportement liés à un coup de chaud, on ne regardera plus d'un même œil Jean-Paul s'isolant et cherchant des cailloux ou Memesch en quête des vis de ses fixations toutes neuves. Ces comportements, certes appropriés, peuvent néanmoins dissimuler un coup de chaleur d'exercice...d'autant plus s'il faut considérer la soirée de la veille.

Jacques

RAPPORTS DE COURSES

Course du 2ème Groupe, le 13 juillet 2014

Le Lac du Mt. Charvin

Nous nous sommes donné rendez-vous au parking de la Chatrière, près de Arare, à 7h50. Les membres les plus actifs du 2ègroupe sont présents : Albert, Henri, Raymond, Jean-Daniel et Roland retrouvent Dominique, le chef de course du jour. L'objectif d'aujourd'hui est d'atteindre le lac du Mont Charvin, au pied de la montagne du même nom, au départ du lieu-dit Sous-l'Aiguille près de Manigod.

Au cours du trajet, nous sommes rejoints par Gilbert, qui nous accompagnera pour la randonnée de ce jour. Il en profite pour brûler la politesse au chef de course, et offre les croissants à Manigod (excellent ces croissants !).

La randonnée commence dans la forêt, sur une piste 4x4. Le départ est tranquille, mais au bout de 20 minutes, la pente devient plus raide. Au bout de la partie boisée, nos amis Albert, Henri et Roland décident de prendre du repos, et ils attendront le retour des quatre autres piolotiens.

La randonnée se poursuit, mais le ciel n'est pas avec nous : la vue est bouchée, avec parfois de toutes petites pluies. Il ne fait pas vraiment chaud ... Bien que Jean-Daniel et Gilbert aient mis le turbo, ils arrivent au lac (après un petit détour ...) en même temps que Raymond et Dominique.

Nous nous installons pour le pique-nique, et apprécions les vins blancs et rouges qui sont montés jusqu'au lac. Le temps se découvre quelque peu, et la vue sur le Charvin est très belle.

La descente se passe sans histoire, et nous retrouvons nos 3 amis attablés au bistrot, profitant d'un bon moment de détente. Au total, la montée nous aura pris les 2h45 annoncés sur les indicateurs au départ du chemin, et environ 1h45 pour la descente.

La journée se termine, la promenade a été appréciée, et le groupe se sépare au parking de la Chatrière.

Dominique

Vous saurez tout sur la vie du Club en visitant le site
www.le-piolet.net

REVETEMENTS DE SOLS, MURS ET PLAFONDS
RIDEAUX ET STORES INTERIEURS - DECORATION

LACHENAL

SOURCE D'INSPIRATION

Rue de la Servette 25 - Tél. 022 918 08 88
www.lachenal.ch



 **VOIROL**
OPTIQUE

Les spécialistes
des lunettes de sport et
des lentilles de contact

Grand choix de lunettes de sport

Bd Carl-Vogt 30 - Tél 022 328 56 86 / rue de Carouge 72 - Tél 022 320 12 75



Entreprise Vugliano

Entreprise générale de GYPSE et PEINTURE
DECORATIONS - PAPIERS-PEINTS - PLASTIQUES - MOQUETTES
Maison fondée en 1910

E-mail: rvugliano.ch@vugliano.ch

Boulevard Carl-Vogt 51
Tél. 022 328 26 08 / 342 50 29
1205 Genève

Course du 1er groupe, les 13, 14, et 15 juin 2014

Sablet / Les Dentelles de Montmirail

Nous sommes 4 à nous retrouver chez Stormatic ce vendredi matin de bonne heure pour descendre la vallée du Rhône et rejoindre Sablet près des dentelles de Montmirail où nous allons grimper et nous ballader ces prochains jours, mais oups ! le chauffeur refuse de sortir de l'autoroute au bon endroit et file vers Avignon, quel âne !

Pas de souci on arrive à Sablet sur le coup de midi, juste le temps de filer à l'épicerie et boulangerie pour se constituer un bon pique-nique et nous partons pour les rochers de ST Christophe où nous installons quelques moulinettes sur des voies de 5, il fait si chaud, l'ombre est rare et nous descendons du côté de la gorge de Lafare pour grimper d'autres voies à l'abri de la chaleur.

Après s'être douché et rafraîchi, nous partons au restaurant les Genêts où nous nous régaloons de l'accent des employés et du patron et bien sûr des plats proposés qui sont délicieux accompagnés d'excellents vins de la région, discussions et bonne humeur tout au long de cette soirée, que désirer de plus ?

Après une nuit agrémentée de coassements de grenouilles du coin nous nous levons pour un petit déjeuner en famille, les deux filles Noëlle et Lorraine ma fille ont fait connaissance et semblent bien s'entendre, et nous aussi !

Grimpe à la fraîche aux Dentelles au secteur Marylin et Brèche de la salle à manger, là aussi en 5+ et des poussières !

Dédé et Frank restent à Sablet et s'occupent de nous préparer un bon repas d'été pour ce midi avec force salades et charcuteries arrosées ..., avec de l'eau mais oui, restons sages, il fait si chaud ! 35°

Après-midi nous filons tous aux gorges du Toulourenc pour remonter une partie de cette fraîche rivière les pieds dans l'eau et parfois même jusqu'au bourillon ! Quel bien ça fait ! Arrivés au bout nous nous offrons une bière panachée avant de revenir sur nos pas.

Plus tard encore nous avons rendez-vous avec Vasco le vigneron voisin de Blaise. Dégustation de bas en haut de tous ses produits avec achat de quelques cartons (remplis de bouteilles pleines) puis retour à la maison pour enfin passer à table avec entrées offertes par Sylvio et grillades préparées par Frank et Dédé , encore une excellente journée bien remplie par que des choses qui font du bien ! Et hop au lit !

Changement de temps ce dimanche matin, le ciel est gris, l'orage menace et il fait bien plus frais, tant mieux.

Cinq grimpeurs partent aux Dentelles monter une voie de plusieurs longueurs avec notre guide, sur un rocher sec malgré quelques gouttes, belle réussite, bravo à Noëlle pour ses débuts en escalade à un niveau si élevé !

Et les trois autres partent marcher pour une randonnée vers Séguret et les collines environnantes pour réussir malgré un grand détour de se retrouver à Sablet sur le coup de midi pour un apéro bière fougasse avant de redescendre chez Blaise et de se réunir pour un dernier repas avant de remonter vers Genève. Merci au guide pour son travail et bravo à toutes et à tous pour leur bonne humeur.

Jean-Paul.

Course du 2ème Groupe, les 28 et 29 juin 2014 Le Moléson

Ce samedi 28 juin à 07 h 15 avec un temps maussade, A.Perrottet, R.Hoegen, D.Oger, se retrouvent chez H.Bochud. Après avoir stationné les voitures d'Albert et de Roland, nous chargeons les bagages dans la voiture à Dominique, qui en excellent chauffeur et avec sa gentillesse va nous véhiculer à Moléson-sur-Gruyères à environ 130 km.

C'est à 07.h.30 que nous prenons l'autoroute A1 en direction de Bulle, puis après avoir contourné la bourgade, nous filons en direction de Gruyères-sur-Moléson que nous atteignons à

08.h.50, un grand parking gratuit est à disposition et nous prenons le 1er funiculaire avec nos bagages (petit fait divers Albert avait oublié ses bâtons dans le hall, ni une ni deux, il ne fait qu'un bond malgré son arthrose et squatte le tourniquet et récupère ses bâtons) et nous pouvons partir pour accéder au magnifique Chalet-Hôtel-Restaurant de Plan Francey où nous prenons nos chambres, puis le café croissant.

C'est à 09.h.45 que nous partons avec un ciel couvert, mais qui offre quand même une bonne visibilité, par le sentier botanique, ce sentier à la particularité de présenter la flore préalpine par un étiquetage disposé par des bénévoles. La randonnée débute par une grande traversée alternant combes et pierriers au pied de la face est du Moléson pour arriver après 35 minutes au chalet du Gros Moléson et c'est de là que nous allons affronter le dénivelé assez raide de 500m pour atteindre le sommet.

Le sentier est étroit et monte de plus en plus, les croisements s'avèrent assez délicats avec les randonneurs qui redescendent, le soleil fait de brèves apparitions accompagné de rafales de vent et lors d'une d'entre-elle la casquette du chef de course s'est envolée pour dévaler la pente et disparaître.

Le sentier devient de plus en plus raide, les muscles chauffent et le rythme diminue et nous n'apercevons toujours pas la station du téléphérique, mais plus on avance et plus le coup d'œil devient magnifique et cela nous motive pour fournir les derniers efforts et voilà que l'arrivée du téléphérique se fait visible et nous retrouvons Dominique qui avait pris un peu d'avance et qui nous attendais à l'abri du vent et c'est à 13.00 h. que nous franchissons le seuil du restaurant du télé après 3.00 h. de saine fatigue. Malgré l'apparition du soleil, vue la puissance du vent, nous décidons de manger au resto, et c'est un copieux et excellent rösti qui nous fut servi. Après le petit noir, nous allons jusqu'au point culminant de l'observatoire et s'est un vrai régal pour la vue, ce balcon des Préalpes nous permet de contempler toute la Suisse Romande des lacs Léman, de Gruyères jusqu'aux sommets de l'Oberland Bernois, du Mont-Blanc au Jura avec la région des 3 lacs. Après une brève concertation, c'est le moment de redescendre à Plan Francey, les trois octogénaires pour ménager leurs articulations optent pour la descente en télé, tandis que Dominique en vaillant montagnard prend le sentier de la Tremetta (bravo Dom.)

Arrivés à notre chalet, une bonne douche fut très appréciée, puis nous nous retrouvons en terrasse pour l'apéro dans l'attente de Dominique. Notre attention se porta sur un groupe d'une vingtaine d'enfants de 6 à 10 ans qui suivait un cours de vététiste, nous étions épatés par la facilité et la dextérité avec laquelle ils exécutaient ces pirouettes, en questionnant le moniteur, nous apprenons que ce sont des enfants de Bulle et de la région et qu'ils vont passer la nuit au chalet dans les dortoirs.

Après le retour de Dominique nous prenons place au carnotzet et décidons de manger une fondue moitié moitié (fromage et vacherin) Gruyères oblige !!!, tout en retraçant les bons moments passés durant cette journée, la fatigue et une panne de paupières se manifestant nous rejoignons nos chambres en ayant fixé à 08.30 h. le déjeuner, durant la nuit un fort vent se mit à souffler accompagné d'une pluie diluvienne en faisant voltiger les chaises de la terrasse et perturbant notre sommeil, le réveil de ce dimanche fut ardu, mais nous nous retrouvons comme prévu pour le petit déjeuner.

Le temps toujours autant agité et pluvieux, d'un commun accord nous décidons de rentrer à Genève, le retour se passa fort bien et c'est chez Henri que nous prenons l'apéritif avant l'au revoir non sans oublier de remercier chaleureusement notre chauffeur Dominique.

Henri Bochud

Course du 1er groupe, Le 5 et 6 juillet 2014 Sixt - Fer-à-Cheval

Il est 9.15 du matin quand les 3 participants partirent de Genève pour retrouver Silvio, leur chef de course, sur la place du Grand Tilleul à Samoens pour boire le café. Avec les pluies des derniers jours qui s'arrêtèrent seulement tard dans la nuit, il ne sera

malheureusement pas possible de faire la via ferrata de Sixt prévue au programme du samedi matin à la place, une ballade sympathique de près de 2 heures dans les Gorges de Tines à Sixt. Elle amène les participants à travers des rochers sculptés par les glaciers. Ballade avec quelques échelles qui nous a fait traverser des belles forêts le long du Giffre.

Vers midi, tout le monde se retrouve au Chalet de Silvio pour une bière bien fraîche suivie d'une petite grillade sympathique arrosée de quelques bouteilles de la cave comme il se doit. Vers 16 h, accompagné d'Evelyne, la petite équipe par en direction des Allamands au départ du chemin qui nous amène en une heure et quarante minutes au Refuge de Folly. Jean Moatti, le gardien du refuge, nous accueille chaleureusement comme à son habitude. Après une petite douche bien appréciée, tout le monde s'installe sur la terrasse d'où nous avons une magnifique vue sur les Dents Blanches vers l'Est et dans l'autre direction vers la Pointe Percée et la vallée du Giffre. La fraîcheur tombe vite et le copieux repas fût pris à l'intérieur, servi par une bien sympathique et belle jeune serveuse. La fameuse tarte au citron au dessert et le pas moins fameux Génépi du patron ont clos le diner.

Un groupe de botanistes amateurs s'était installé à la table à côté de nous et détaillait à la loupe toutes les herbes et fleurs qu'ils ont ramassés dans l'après-midi. Il y avait en effet plein de fleurs autour du refuge et nous avons particulièrement admiré les nombreux lys martagons. Après une dernière partie de cartes tout le monde prend les quartiers de nuit et n'a pas trop de problème pour s'endormir.

Dimanche matin, nous prenons le déjeuner à 6h15. A 7 heures c'est le départ: Evelyne et Silvio descendent à Samoëns, Jean-Daniel, Ruedi et Stan partent en direction du col des Puaires. Il fait beau et la température est agréable pour la marche. La montée se fait à un bon rythme régulier. Nous traversons des alpages parsemés de fleurs. Un troupeau de moutons broute et nous regarde passer calmement. Le sentier devient plus difficile car il serpente à travers des lapiazs. Une petite pause au col nous permet de nous désaltérer. Nous repartons et traversons un plateau recouvert de névés. Puis c'est la descente raide jusqu'au lac de la Vogealle. Un petit arrêt pour grignoter quelque nourriture et nous repartons en longeant le lac sur son côté droit. Nous poursuivons notre descente par un sentier qui devient de plus en plus raide au fur et à mesure que nous marchons. A 10 heures nous arrivons au refuge de la Vogealle où nous décidons de poursuivre notre marche sans nous arrêter. Par un sentier très raide nous atteignons les chalets du Boret où nous buvons un verre sur la terrasse du restaurant d'alpage. Nous prenons le sentier vertigineux et glissant du Pas du Boret équipé de câbles. Nous croisons des montagnards mais aussi des touristes en baskets avec un chien! A 12h30 nous arrivons à la route reliant le Plan du lac à Six-Fer-à-Cheval où nous retrouvons Evelyne et Silvio avec la voiture. Silvio propose d'aller manger au restaurant du camping de Samoëns. La nourriture est simple et bonne à un prix raisonnable.

Magnifique randonnée, excellente ambiance, superbe organisation, merci Silvio!

Silvio et Stan pour la traversée de dimanche

Course du 1er groupe, Le 24 août 2014 Le Mont Charvin 2409m

5...4...3... Après 2 défections, c'est finalement trois Piolus qui l'ont eu ce Mont Charvin qui nous avait fait faux bond l'année dernière pour cause de mauvais temps.

Départ de PLO vers 8h, nous attaquons ce mont à 9h15 sur un terrain bien gras. Faut dire qu'il a encore plu pendant la nuit et on se demande quel sera l'état du rocher arrivé au pied de l'arrêt Est...

Notre point de départ est le Gîte des Fontanettes à 1484 m. Nous passons ensuite par l'alpage de l'Aulp de Marlens avant d'attaquer une bonne montée jusqu'au col des Porthets à 2072 m. Nous avons le plaisir de croiser d'énormes troupeaux de chèvres et de moutons. Monsieur le bouc vient même à notre rencontre pour obtenir friandises et caresses. Pas sauvage l'animal...

Après le col, nous perdons une centaine de mètres d'altitude en traversant un pierrier avant de remonter au lac du Mt Charvin situé à 2011 m. Jusqu'ici le temps est très nuageux mais nous avons l'avantage de voir qu'une bonne partie de l'arrête est au soleil.

Nous poursuivons notre chemin à travers les pâturages pour atteindre le col du Pas de l'Ours (2085 m) où nous faisons une petite pause après 2 heures de marche avant de nous lancer dans la dernière montée par l'arête. D'ici nous devrions avoir une belle vue sur la vallée qui part en direction de Megève mais les passages nuageux se succèdent et les paysages n'apparaissent que furtivement.

Maintenant nous attaquons l'arête par un sentier bien gras. Arrivés dans les rochers, nous redoublons de prudence car nos souliers boueux nous donnent l'impression de grimper sur une savonnette... Les parties les plus raides sont équipées de câbles. Il est donc assez facile de se hisser sans avoir de connaissances en escalade. A certains moments l'arête est étroite et ne permet pas l'erreur sous peine de dégringoler plusieurs dizaines de mètres dans le vide. De mon point de vue, cette partie de la randonnée est la plus intéressante. Après 1 heure d'effort nous arrivons sur un sommet surpeuplé. Beaucoup de randonneurs préfèrent l'aller-retour par le sentier que nous utiliserons pour redescendre afin d'éviter le passage de l'arête.

Situé à l'extrémité sud de la chaîne des Aravis, le Mont Charvin domine la ville d'Ugine. La météo du moment nous permet d'avoir une belle vue sur cette ville, le col des Aravis et les vallées avoisinantes jusqu'à Megève. Par contre de l'autre côté les passages nuageux sont intenses et le Mont-Blanc n'est visible que quelques fractions de secondes.

Pique-nique, photos et hop ! On se laisse glisser sur un sentier bien raide jusqu'au point de départ que nous atteignons en une heure.

Il aura donc fallu 5 heures pauses comprises pour que Willy, Jean-Paul et moi puissions s'attabler à la terrasse du gîte des Fontanettes pour déguster le breuvage de notre choix et prendre note du rapport technique détaillé extrait de la montre de Willy. Une randonnée à ne pas manquer...

Freddy

ASSEMBLEE EN CAMPAGNE

**Centre sportif de Rouelbeau à Meinier
Mercredi 2 juillet 2014 dès 18h00**

Bon, d'accord, on n'a pas fait de pétanque et Gilbert n'a pas pu mettre en jeu un titre millénaire, privilégiant la convivialité d'une réunion plus festive que sportive.

Il n'empêche que 12 Piolutiens actifs se sont quand même retrouvés, détendus, en fin d'après-midi du 2 juillet sur la terrasse du centre sportif de Rouelbeau à Meinier par une température agréable et sous des cieux cléments.

La soirée débuta en fanfare par une verrée généreusement offerte par Jean-Daniel Baud pour la naissance de son second petit-fils –Maxime- à qui tous les membres du Piolet souhaitent la bienvenue.

Cadre agréable. Bonne compagnie. Bonne table. Ambiance sympa et relax pour une mini-assemblée en guise de préparation des prochaines courses d'été. Que demander de plus...

Jacques

Mont Charvin : Course du 1^{er} groupe le 24 août 2014



Sablet : Course du 1^{er} groupe les 13, 14, 15 juin 2014



Le Moléson : Course du 2^{ème} groupe les 28 et 29 juin 2014



Le Lac du Mont Charvin : Course du 2^{ème} groupe le 13 juillet 2014



PROCHAINES COURSES

Grandes courses d'été 2014

Le 2ème groupe du jeudi 4 au dimanche 7 septembre 2014
Montana - Loèche les Bains - lac Daubensée - Torrent - Albinen



Jeudi 4 : Rendez-vous à 6h00 au parking Arare. Départ 6h15 en voitures pour Loèche Les Bains. Montée des participants à Montana pour la traversée sur Loèche Les Bains, pique-nique à Larschi, retour à l'hôtel.

Vendredi 5 : Montée au Col de la Gemmi, course en direction de la cabane de Schwarenbach, retour à l'hôtel.

Samedi 6 : Montée à Torrent, Flaseden, Torrentalp, retour à l'hôtel.

Dimanche 7 : Course en direction de Birchen, Bodmen. Retour à Genève.

Inscriptions : A. Perrottet téléphone 022 342 66 20

Le 1^{er} groupe du jeudi 11 au dimanche 14 septembre 2014
Le tour du Mt Tabor



Course du 1^{er} groupe : les 11-12-13-14 septembre 2014 : Le mont Thabor 3178m.

Rendez-vous devant chez Stormatic à Bernex le jeudi matin à 7h15 départ 7h30.

Direction Annecy Chambéry St Jean de Maurienne Modane , Tunnel du Fréjus et arrivée à Bardonecchia pour boire un bon café et faire ses achats pour les 2 pique-niques des vendredi et samedi.

Départ pour Névache où nous laisserons les voitures. Un repas dans un petit restaurant et en marche pour notre première étape.

Jeudi 11 :	Dénivelé, + 930M	- 930m	Durée 4 h
Vendredi 12 :	Dénivelé, + 740m	- 0m	Durée 4 h
Samedi 13 :	Dénivelé, + 750m	-1100m	Durée 9 h30
Dimanche 14 :	Dénivelé, + 0m	- 400m	Durée 4 h

Pour plus de renseignements : Jean-Paul Delisle tel 0033 450 43 28 55

Course du 1er groupe, le 5 octobre 2014 Les Cornettes de Bise

But de course : Cornettes de Bise

Groupe : 1er **Organisateur :** W. Goetschmann

Rendez-vous : Mairie de Thônex **Heure :** 7h45 **Départ :** 8h00

Caractéristiques / Difficulté / Altitude

De Genève se diriger vers Thonon puis Abondance, Vacheresse et continuer en direction des alpages de Bises jusqu'au terminus de la route, parking les chalets de Bise 1502 m.

Randonnée classée parmi une des incontournables de Haute-Savoie, les Cornettes de bise offre un très beau panorama mais demande un réel effort pour atteindre le sommet. De par la longueur, environ 6h00, cet itinéraire demande un bon entraînement et un pas sur dans les quelques passages un peu plus escarpés.

Des chalets de Bise monter par le col du pas de Bosse, le couloir Serrauquin et suivre les marques jusqu'au sommet. Le retour se fait par le col Chaudin puis le col d'Ugeon pour se retrouver aux chalets de Bise. Voir l'itinéraire sur la carte.

Matériel : Bonnes chaussures de marche, bâtons, vêtement en conséquence et pique-nique

Inscription jusqu'au : 4 octobre ou au plus tard sur place au départ.

Course du 2ème groupe le 12 octobre 2014 La Dôle par la Vattay

But : La Dôle (1677 m.)

Rendez-vous : 8h00 au chemin de la Châtière à Arare (parking)

Caractéristiques : Ascension de La Dôle depuis le centre nordique de La Vattay. Course facile,

dénivelé + 300 m, environ 2 h. de montée et 1h.30 de descente.

Itinéraire : Gex-col de la Faucille-La Vattay-La Cabosse (parking) puis chemin d'alpage et sentier sans difficulté.

Matériel : de randonnée + pique-nique et boissons.

Inscription : jusqu'au 11 octobre 2014

Organisateur : Raymond Darbellay (tél. 022 347 20 51)

MEMENTO

JANVIER

Mercredi 8 dès 19h00 - Stamm (réunion informelle)
Hôtel Calvy- Verre de l'amitié à l'occasion de l'an neuf
Groupe 2: Samedi 11 -Skieurs-marcheurs : au Mont d'Arbois - A. PERROTTET
Groupe 1: Dimanche 19 -Ski rando: Les Aravis, le Chablais - JD. IMESCH

FEVRIER

Mercredi 5 - 20.30 h: Assemblée - Hôtel Calvy
Groupe 2: Samedi 8 ou Dimanche 9 - Raquettes-marcheurs: Cabane Rochefort
P. JENNI
Tous: Mercredi 12 -Balade anniversaire au Clair de Lune
Cabane Carroz - JD. IMESCH A.GARDEL
Groupe 1: Dimanche 16 - Ski rando: Le mont Verreu - J. DUBAS

MARS

Mercredi 5 dès 19h00 - Stamm (réunion informelle)
Groupe 2: Dimanche 9 -Raquettes-marcheurs: Col de la Ramaz -JD. BAUD
Groupe 1: Samedi 15 - Dimanche 16 - Ski rando: Le Buet - M. BUGNON

AVRIL

Mercredi 2 - 20.30 h: Assemblée - Hôtel Calvy
Groupe 1: Samedi 5 - Dimanche 6 - Ski rando: Le Rogneux
N. PILLER - P. NORMAND
Groupe 2: Dimanche 6 Marcheurs: Le Salève - E. DETRAZ

MAI

Mercredi 7 dès 19h00 - Stamm (réunion informelle)
Groupe 1: Samedi 3 - Dimanche 4 Ski rando ; le Mont Tellier – W. Goetschmann
Groupe 2: Dimanche 25 Marcheurs: le Roc des Tours - Th. LENTILLON

JUIN

Mercredi 4 - 20.30 h: Assemblée - Hôtel Calvy
Groupe 1: vendredi 13 à dimanche 15 - Escalade, marche, VTT, instruction maniement
de cordes : Sablet - A. GARDEL
Groupe 2: Samedi 28 et dimanche 29 -Marcheurs: Le Moléson - H. BOCHUD

JUILLET

Mercredi 2 dès 18h00 - Assemblée en campagne et pétanque - Le comité
Groupe 1: Samedi 5 - dimanche 6 - Marcheurs: Six - Fer à Cheval
S. KOFMEL
Groupe 2: Dimanche 13 - Marcheurs: Le lac du Mt. Charvin - D. OGER

AOÛT

Groupe 2: Dimanche 17: Marcheurs: la Berthe - R. HOEGEN
Groupe 1: Dimanche 24: Alpinistes, marcheurs: Mont Charvin - F. BOURQUIN

SEPTEMBRE

Groupe 2: Mercredi 3 20.30 h: Assemblée - Hôtel Calvy
Du Jeudi 4 au dimanche 7: Grande course d'été: Marcheurs: Montana, Loèche les Bains, Daubensee Torenthorn - A. PERROTTET
Groupe 1: Du Jeudi 11 au dimanche 14: Grande course d'été marcheurs: Le Tour du Mont Tabor -JP. DELISLE

OCTOBRE

Groupe 1: Mercredi 1 20.30 h: Assemblée - Hôtel Calvy
Groupe 2: Dimanche 5: Marcheurs: Les Cornettes de Bise - W. GOETSCHMANN
Dimanche 12: Marcheurs: la Dôle par la Vattay - R. Darbellay

NOVEMBRE

Tous: Mercredi 5 dès 19h00: Stamm (réunion informelle)
Dimanche 9: Sortie d'automne - Le Comité

DECEMBRE

Tous: Mercredi 3 20.30 h: Assemblée générale - Hôtel Calvy
Samedi 13: Dimanche 14 Course de Noël, à définir:
G. ANTHOINE / T. LENTILLON

Matériel du Club

Dès le 1^{er} mai 2013, le matériel du Club (cordes, etc), est entreposé chez chez STORMATIC SA, Route de Pré-Marais 46 – 1233 BERNEX.

L'inventaire et le tri du matériel a été fait.

Contact : Philip NORMAND au no. 022 727 05 02 ou portable 079 347 50 80

REMISE DES TEXTES POUR LE PROCHAIN PIOLUTIEN DE NOVEMBRE DECEMBRE 2014

Envoyer par e-mail (document Word) à :
andre.gardel@netplus.ch et willy.goetschmann@sunrise.ch
D'ici le 20 octobre

Restaurant «Claire Vue»

Cuisine soignée

Spécialités diverses

Chez Elena et Frédéric Rizzetto

Fermé tous les jours entre 14h et 17h.

21 Av. François-Besson

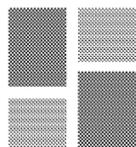
1217 MEYRIN

Parking à disposition

Tel. 022 782 35 96

022 782 35 16

Fermé le dimanche



REVIDOR SOCIETE FIDUCIAIRE SA

- **Comptabilité**
- **Révision - Audit**
- **Expertises**
- **Administration**
- **Fiscalité**
- **Gestion de sociétés**

CASE POSTALE 556 - 1211 GENÈVE 17

TÉLÉPHONE 022 707 04 10

TÉLÉFAX 022 736 41 14



IMPRIMERIE POT

78, av. des Communes-Réunies
1212 Grand-Lancy - Tél. 022 794.36.77

”Le Livre à la Carte”

Spécialiste de l'impression de
livres en petites quantités

P.P.
1200 GENÈVE 2

Changement d'adresse et retour à:
Case postale 556
1211 Genève 17

NOUVEAU CET HIVER



FONDUE SUR RESERVATION

A PARTIR DE 10 PERSONNES

RESERVATION AU 06 18 70 72 59

NANT BORRANT 1500 M – LES CONTAMINES MONTJOIE

JEAN PHILIPPE PONCHAUD

MAISON V. GUIMET FILS S.A.

ENTREPRISE DE VIDANGE HYDRAULIQUE

Maison fondée en 1873

Urgences 24h. sur 24

Canalisations - Travaux publics
Transports de matières dangereuses
Nettoyage de colonnes de chute
Contrôle des canalisations par T.V.

Rue des Buis 12
1202 Genève

Téléphone 022 906 05 60
Fax 022 906 05 66