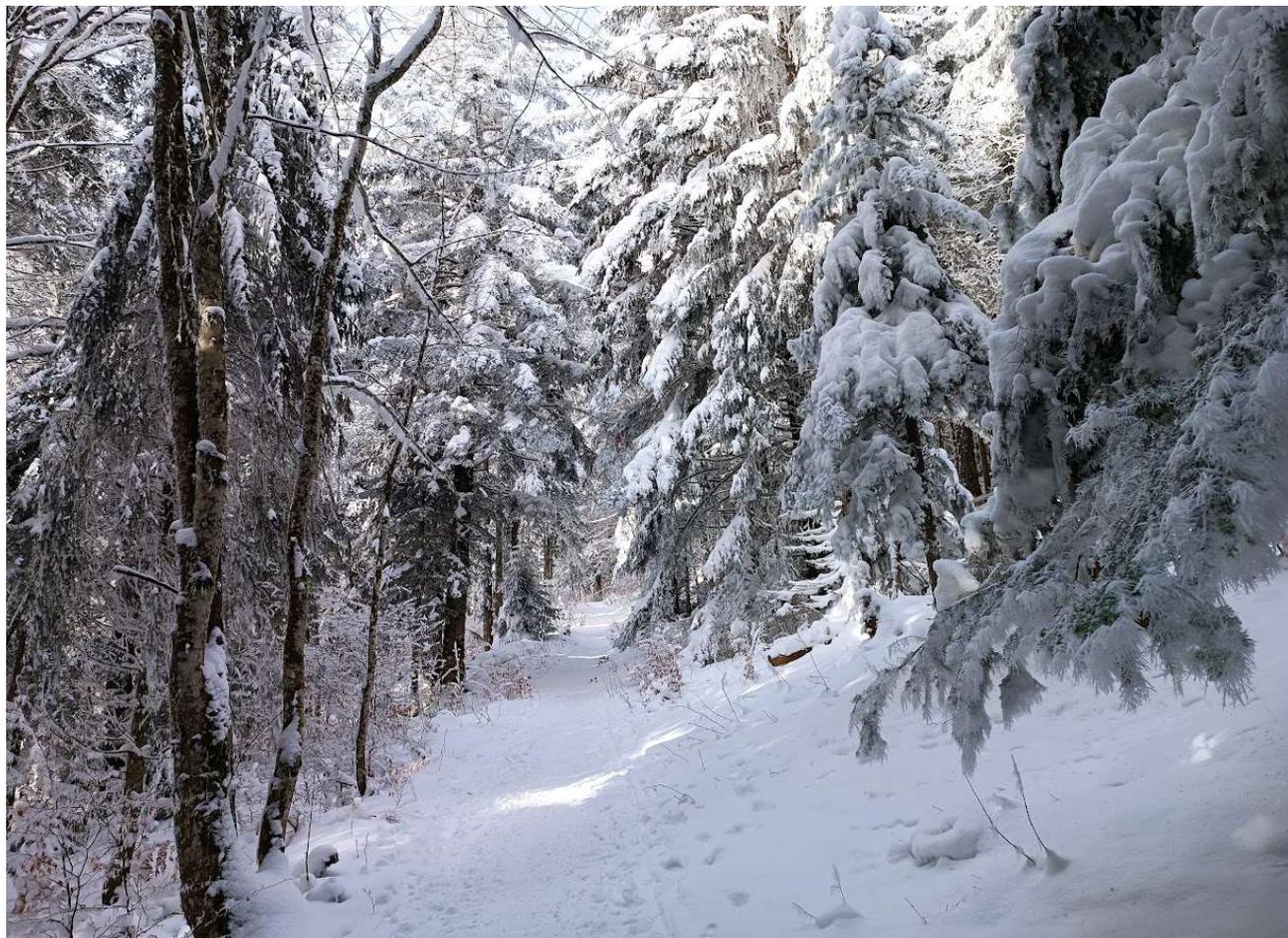


**Section Diablerets-Morges**  
**Club Alpin Suisse CAS**  
Club Alpino Svizzero  
Schweizer Alpen-Club  
Club Alpin Svizzer



## Programme Groupe Seniors Morges

# 2024

**Président: Hervé Linder**  
078 739 41 84  
[linder.herve@gmail.com](mailto:linder.herve@gmail.com)

**Vice présidente : Jacqueline Verdan**  
078 678 28 68  
[javerdan@bluewin.ch](mailto:javerdan@bluewin.ch)

Les courses s'adressent aux membres de la sous-section en âge d'être à la retraite et ont lieu le mercredi. Le responsable de la course peut proposer de la renvoyer à une autre date, si la météo est nettement plus favorable ce jour-là.

Les participant(e)s s'annoncent par téléphone auprès des responsables des courses, la veille, entre 18 h et 20 h.

Le chef de course choisit et organise la course en fonction du moyen de transport le mieux approprié. Mais dans la mesure du possible les transports publics doivent être privilégiés. Au cas où le déplacement en voiture s'avère nécessaire, la participation aux frais est de 70 cts / km par voiture.

Randonnées d'hiver : randonnées en raquettes ou autres courses selon enneigement et conditions.

Les randonnées en raquettes, n'ont lieu que dans des zones sans aucun risque d'avalanche (pente <30%).

Au début de la course 5 CHF est demandé à chaque participant pour financer le café y.c. celui du chef de course.

**Vous retrouvez les courses sur Swiss Mobile soit avec leur N° de parcours SwissMobile soit avec le QR-Code. Il est plus facile de scanner le QR-Code (lien du parcours sur SwissMobile) en agrandissant ce document PDF au maximum ou en imprimant le programme et en isolant le QR-Code que vous désirez scanner**

Dédomagement en cas de déplacement en voiture:

Le principe est que chaque conducteur reçoive le même montant (sauf s'il est seul)

Exemple:

Un trajet aller-retour de 200km avec 10 personnes dans 3 voitures:

$200\text{km} \times 0.70 = 140 \text{ Fr} \times 3 = 420 \text{ Fr} / 10 \text{ personnes} = 42 \text{ Fr/personne (y.c le conducteur)}$

Chaque conducteur recevra 140 Fr

## COURSES 2024

Date	Alt. min	Alt. max	Dénivelé +	Dénivelé -	Distance	Temps	Qui	Voiture	V	
<b>10 janv. 24</b>									T.Publics TP	
									Difficulté	
<b>10 janv. 24</b>	<b>Raquettes St Imier - Mont Soleil - Les Breuleux</b>							<b>Gerritsen Richard</b>		
	1012m	1286m	+213m	+367m	10km	3h50		TP		
								WT1		
<b>17 janv. 24</b>	<b>Raquettes Champoussin-Frâchette N°401</b>							<b>Bezençon Catherine</b>		
	1554m	1699m	+380m	-380m	6km	3h10		TP		
								WT1		
<b>24 janv. 24</b>	<b>Raquettes Nocturne Villars - Bretaye</b>							<b>Jaccard Paul-André</b>		
	1266m	1805m	+555m	-555m	8,9km	3h30		V		
	Montée	Villars-Col de Soud- Bretaye N°482, Repas fondue à l'Hôtel du Lac						WT1		
	Descente	Bretaye-Bouquetins-En Sousse-La Cousse								
		<b>Par mauvais temps nous ferons la nocturne le 21 février</b>								
<b>31 janv. 24</b>	<b>Raquettes L'Abbaye-Sappelet Dessous-Chalet Neuf</b>							<b>Linder Hervé</b>		
	1006m	1373m	+400m	-400m	8,8km	3h55		V		
								WT1		
<b>7 févr. 24</b>	<b>Raquettes Givrine-Fruitière de Nyon-St Cergue</b>							<b>Vermeulen Bernard</b>		
	1108m	1612m	+285m	-384m	8km	3h30		TP		
								WT1		
<b>14 févr. 24</b>	<b>Raquettes La Chia près Bulle N°282</b>							<b>Gerritsen Richard</b>		
	997m	1380m	+440m	-440m	8km	3h50		V		
								WT1		
<b>21 févr. 24</b>	<b>Raquettes Les Mosses - Les Branlares N°463</b>							<b>Linder Hervé</b>		
	1445m	1718m	+440m	-440m	9km	4h		V		
								WT1		
									Ou nocturne si n'a pas eu lieu le 24 janvier	
<b>28 févr. 24</b>	<b>Raquettes Mollendruz - Pétra Felix - Pré de l'haut dessus</b>							<b>Bezençon Catherine</b>		
	1103m	1312m	+317m	-317m	10km	4h		V		
								WT1		
<b>6 mars 24</b>	<b>Raquettes Les Pléiades</b>							<b>Jaccard Paul-André</b>		
	1154m	1503m	+415m	-415m	7,2km	3h30		V		
								WT1		
<b>13 mars 24</b>	<b>Tour de Lausanne N°138</b>							<b>Linder Hervé</b>		
	376m	661m	+660m	-660m	19km	5h		TP		
								T1	Nombreuses possibilités de raccourcir le parcours	
<b>20 mars 24</b>	<b>Le long du Lac de Gruyère Rossens-Champotey N°261</b>							<b>Schwab Beatrice</b>		
	675m	757m	+490m	-505m	15km	4h10		TP		
								T1		

<b>27 mars 24</b>	<b>Sentier du vitrail Romont-Grangette N°271</b>							<b>Verdan Daniel</b>
	688m	852m	+380m	-380m	13km	3h30		TP
								T1
<b>3 avr. 24</b>	<b>Bisse de Clavau de St Romain(Ayent)-Agnou puis N°36 pour Sion</b>							<b>Bezençon Catherine</b>
	491m	1028m	+110m	-650m	12km	3h10		TP
	Possibilité de raccourcir à 10 km en s'arrêtant à Baillard							T1
<b>10 avr. 24</b>	<b>Chésereux-Chalet de la Dôle-St Cergue N°5</b>							<b>Linder Hervé</b>
	534m	1469m	+980m	-470m	15,2km	5h		TP
								T1
<b>17 avr. 24</b>	<b>2 Jours Kleinlützel - Etang de Lucelle - Delémont</b>							<b>Gerritsen Richard</b>
1er jour	Kleinlützel - Etang de Lucelle							TP
	419m	799m	+640m	-450m	18km	5h		T1
2è jour	Etang de Lucelle - Delémont N°31							
	442m	967m	+640m	-830m	18km	5h15		
<b>24 avr. 24</b>	<b>Liddes - La Douay N°219</b>							<b>Verdan Jacqueline</b>
	797m	1643m	+419m	-955m	15km	4h15		TP
								T1
<b>1 mai 24</b>	<b>Six Fontaines-Le Suchet-Grand Bel Coster- Ballaigues</b>							<b>Lasserre Béatrice</b>
	700m	1587m	+1030m	-870m	14,2km	5h10		TP
<b>Groupe B</b>	Six Fontaines-Le Versé-Plan de l'Allier- Ballaigues							T1
	686m	929m	+350m	-180m	9,5km	2h40		
<b>8 mai 24</b>	<b>Thoiry Tiocan-Le Reculet-Crêt de la Neige-Thoiry Tiocan</b>							<b>Gallopain Marc</b>
	854m	1700m	+960m	-960m	10km	4h30		V
								T2
<b>15 mai 24</b>	<b>Sentier des Alpes de Torgon N°225</b>							<b>Nissille Marius</b>
	1085m	1693m	+800m	-800m	14km	4h30		V
								T1
<b>22 mai 24</b>	<b>2 jours Broc- Gîte d'Allière - La Berra - Schwarzsee</b>							<b>Linder Hervé</b>
1er jour Gpe A	Broc-Gorges Jogne-Charmey-Les Ciernes-Valsainte puis N°272 pour Gîte d'Allières							TP
	697m	1495m	+1030m	-280m	15,5km	5h		T2
<b>Groupe B</b>	Charmey-Les Ciernes-Les reposoirs-Valsainte puis N°272 pour Gîte d'Allières							
	876m	1495m	+710m	-110m	9,8km	3h15		
2è jour A+B	Gîte d'Allières-La Berra-La Patta puis N°274 jusqu'au Schwarzsee							
	1046m	1719m	+530m	-970m	13km	4h15		
<b>29 mai 24</b>	<b>Pont de Nant-La Varre puis N°121 Col des Essets-Anzeinde-Solalex</b>							<b>Charrière Anne-Lise</b>
	1244m	2051m	+855m	-60m	10,6km	4h10		TP
								T2
<b>5 juin 24</b>	<b>Tour du Don- Fours s/ Vionnaz-Tête Tronchet-Fours</b>							<b>Gallopain Marc</b>
	1245m	1911m	+940m	-940m	19,7km	6h		V
								T2

<b>12 juin 24</b>	<b>Champéry-Cantine Barmaz-Bonavau-Roc Coupé-Champéry</b>	1055m	1814m	+890m	-890m	12,7km	4h45		<b>Lasserre Béatrice</b>
									V
									T2
<b>19 juin 24</b>	<b>Le Salève N°144</b>	393m	1103m	+810m	-780m	10,6km	4h30		<b>Schwab Beatrice</b>
	Possibilité de redescendre en téléphérique pour 4km en moins								TP
									T2
<b>26 juin 24</b>	<b>Le Paccot-Col de Jaman-Col du Soldier-Les avants</b>	971m	1651m	+350m	-820m	12km	3h30		<b>Vermeulen Bernard</b>
									TP
									T1
<b>3 juil. 24</b>	<b>Tour du Mont d'Or Mosses-Pierre du Moëlle-Lécherette</b>	1351m	1735m	+675m	-740m	14,5km	4h30		<b>Lasserre Béatrice</b>
									TP
									T2
<b>10 juil. 24</b>	<b>Arolla – Cabane des Aiguilles Rouges – La Gouille</b>	1838m	2836m	+880m	-1051m	11,2km	4h30		<b>Jaccard Paul-André</b>
									V
									T2
<b>17 juil. 24</b>	<b>Lauenen-Louwenesee-Chrinetritt-Höhi Wispile</b>	1237m	1938m	+940m	-270m	13,2km	4h30		<b>Schwab Beatrice</b>
<b>Groupe B</b>	Depuis Louwenesee Legerlibrugg-Louwenesee-Chrinetritt-Höhi Wispile								TP
		1380m	1938m	+775m	-270m	9,7km	3h30		T2
<b>24 juil. 24</b>	<b>Orsière-Champex-Martigny</b>	503m	1593m	+820m	-1220m	17km	5h45		<b>Bernard Pointet</b>
									TP
									T1
<b>31 juil. 24</b>	<b>Bisses du Rhô et d'Ayent</b>	1328m	1826m	+650m	-700m	17.9km	5h15		<b>Linder Hervé</b>
	Possibilité de ne faire que le Bisse du Rhô jusqu'au barrage								TP
									T2
<b>7 août 24</b>	<b>Le Paccot-Col Jaman-Grottes-Rocher de Naye-Haut Caux</b>	1153m	1987m	+680m	-970m	11,6km	4h20		<b>Jaccard Paul-André</b>
<b>Groupe B</b>	Idem mais escaliers de Naye en place des grottes								TP
	Possibilité de descendre en train depuis le Rocher de Naye								T2-T3
<b>14 août 24</b>	<b>St Maurice-Vérossaz-La Daille-Plan Maillet-St Maurice</b>	413m	1029m	+750m	-750m	11km	4h		<b>Gallopin Marc</b>
									V
									T1
<b>21 août 24</b>	<b>Sonchaux-Jorette-Col de Chaude-Rocher Naye-Sonchaux</b>	1175m	1987m	+990m	-990m	14,5km	5h10		<b>Linder Hervé</b>
									V
									T2

<b>28 août 24</b>	<b>3 jours Aletsch Panoramaweg</b>	<b>N°39 Etapes 1- 2 - 3</b>					<b>Jaccard Paul-André</b>
1er jour	Blatten-Belalp (téléphé.)-Hôtel Belalp-beraletsch(passerelle)-Grünsee-Riederfurka-Riederalp					V	
	2095m	2131m	+720m	-760m	10km	4h	T2
2e jour	Riederalp – Riederfurka (autre sentier) – Moosfluh – Gletscherstube						
	1922m	2488m	+970m	-530m	13,2km	4h40	T2
3e jour	Gletscherstube – Märjensee – Val Seebach – Burghütte – (passerelle) Aschpi – Wang – Ried – Bellwald						
	1557m	2374m	+340m	-1140m	9,2km	3h30	T2
<b>Groupe B</b>	Pas de variante pour le 1er jour, Fait seulement les jours 2 et 3						
2e jour	Téléphériques Mörel-Riederalp puis Riederalp-Moosfluh pour rejoindre le groupe A						
	2285m	2489m	+420m	-400m	8km	2h35	T2
3e jour	Même parcours que groupe A						
<b>4 sept. 24</b>	<b>Albeuve - Les Paccots</b>						<b>Schwab Beatrice</b>
	767m	1506m	+770m	-530m	14km	4h30	TP
							T1
<b>11 sept. 24</b>	<b>Sambrancher-Chemin Dessus-Martigny</b>						<b>Pointet Bernard</b>
	467m	1346m	+690m	-920m	13,4km	4h35	TP
							T1
<b>18 sept. 24</b>	<b>Télécabine Stalden VS - Gspon - Saas-Balen N°6</b>						<b>Bezençon Catherine</b>
	1486m	2276m	+640m	-1040m	13,4km	4h30	TP
<b>25 sept. 24</b>	<b>Gruyères - Les Paccots N°3</b>						<b>Gerritsen Richard</b>
	746m	1519m	+910m	-600m	16km	5H	TP
<b>Groupe B</b>	Possibilité de s'arrêter à Plan Francey						
	746m	1519m	+780m	-20m	6,7km	2h40	T1
<b>2 oct. 24</b>	<b>Les Gorges du Gottéron N°269</b>						<b>Schwab Beatrice</b>
	536m	716m	+480m	-480m	15,3km	4h15	TP
							T1
<b>9 oct. 24</b>	<b>Tour du Mont Roux par Oujon, de St-Cergue à Arzier</b>						<b>Gallopin Marc</b>
	839m	1418m	+530m	-740m	14,5km	4h15	TP
							T1
<b>16 oct. 24</b>	<b>Châtel-St-Denis-Mont Vuarat-Attalens-Chardonne</b>						<b>Linder Hervé</b>
	711m	971m	+460m	-460m	14,8km	4h	TP
							T1
<b>23 oct. 24</b>	<b>Chernex-Les Avants-Glion-Veytaux</b>						<b>Pointet Bernard</b>
	747m	1149m	+750m	-960m	13,9km	4h40	TP
							T1
<b>30 oct. 24</b>	<b>Plambuit - Le Bévieux N°132</b>						<b>Verdan Jacqueline</b>
	473m	1022m	+370m	-690m	13,4km	3h40	TP
							T1

<b>6 nov. 24</b>	<b>Le Day - Vuiteboeuf</b>	583m	928m	+440	-640	19km	5h		<b>Richard Gerritsen</b>
									TP
									T1
<b>13 nov. 24</b>	<b>Réunion responsables de course</b>								<b>Linder Hervé</b>
									TP
<b>20 nov. 24</b>	<b>Tour du Mont d'Orzeires au départ de Vallorbe</b>	749m	1042m	+375m	-375m	10,2km	3h10		<b>Verdan Daniel</b>
									TP
									T1
<b>27 nov. 24</b>	<b>AG Rétrospective 2023 et programme 2024</b>								<b>Linder Hervé</b>