

## PARCOURS sur le GR 5

Randonnée sur le GR 5 de Valezan à St Gingolf au bord du lac léman du 29 Août au 7 Septembre 2016.

Rendez vous le 28 Août dans l'après midi à l'auberge de Valezan.

<b>29-août</b>	Valezan - Refuge du plan de la Lai	7h40	925	1510	20,2 Km
<b>30-août</b>	Refuge du plan de la Lai - Chalet refuge de Nant Boran	6h15	1058	731	14,8 Km
<b>31-août</b>	Refuge de Nant Boran -Bionnassay	7h45	1737	1825	19,7 Km
<b>01-sept</b>	Bionnassay - Refuge de Belle Achat	7h35	673	1555	14,8 Km
<b>02-sept</b>	Refuge de Belle Achat - Chalet d'Anterne	7h00	1312	1245	17,3 Km
<b>03-sept</b>	Chalet d'Anterne - Samoëns	5h15	1362	279	16,3 Km
<b>04-sept</b>	Samoëns - Chalets de chaux Palin	7h25	708	1733	20,5 Km
<b>05-sept</b>	Chalets de Chaux Palin - La chapelle d'Abondance	7h40	1709	723	22,1 Km
<b>06-sept</b>	La chapelle d'Abondance - Dent d'Oche	7h40	864	1924	11,8 Km
<b>07-sept</b>	Dent d'Oche - St Gingolph	4h00	1828	152	13 Km
		65h15	12176	11677	170,5 Km

En cas de mauvaise condition météorologique, l'ascension de la dent d'Oche sera supprimé, et après le col de Bise nous descendrons directement à St Gingolph soit 8h00 de randonnée