









Cotation des sorties "randonnée"

RANDONNÉE – RANDONNÉE ALPINE	
Niveau Technique	
	Sur sentier confortable et bien tracé.
	Sur sentier avec quelques passages vertigineux et/ou hors sentier facile.
	Sur vague trace, en terrain raide et caillouteux, parfois encombré, avec éboulis, pierrier, et/ou terrain peu adhérent, et/ou névés facile.
	Sur terrain difficile et exposé, nécessitant parfois l'utilisation des mains sur de courts passages, ou de câbles en place (mains courantes) ou de piolet/crampons.
Forme Physique	
	Sortie facile : inf. à 5h, dénivelée inf. à 600m, distance inf. à 12km
	Sortie de 5 à 7h, dénivelée de 600 à 1000m, distance de 12km à 15 km.
	Sortie de 6 à 8h, dénivelée de 800 à 1200m, distance de 15km à 20 km.
	Sortie sup. à 8h, dénivelée sup. à 1200m, distance sup. à 20 km.