

Date	Groupes	N°	Parcours	description	LIEN Openrunner	Horaire Départ	Colonne 1
mercredi 1 juillet	Rando	<u>192</u>	Albertville,Beaufort, Arêches, Lac de saint Guérin, Arêches, Beaufort, Albertville	Dis: 67 km - D+: 1617 m	https://www.openrunner.com/route-details/18788668	07:00 Heures	
	Rando-Cool	<u>355</u>	Albertville Bredannaz Lathuile Saury Chevaline Doussard Armand retour piste	Dis: 110 km - D+: 2130 m		08:00 heures	
	Zen	<u>325</u>	V62, La Digue, Balcons de Chateaufort, Coise, Villard d'Héry, Betton, Chamoux, Aiton, V62	Dis: 65 km - D+: 435 m		08:00 heures	
	Costauds	<u>349</u>	Les Arc 1800 par Landry et Plan Peyset, descente vers Bourg St Maurice et retour Albertville	Dis: 137 km - D+: 2293 m	https://www.openrunner.com/route-details/24329888	06:30 heures	Evasion départ covoiturage 6h30 d'Albertville
samedi 4 juillet	Rando	<u>357</u>	Hommage à Nicolas, col des Aravis, via Héry/Ugine	Dis: 84 km - D+: 1793 m	https://www.openrunner.com/route-details/24452531	08:00 heures	
	Rando-Cool	<u>357</u>	Hommage à Nicolas, col des Aravis, via Héry/Ugine	Dis: 84 km - D+: 1790 m	https://www.openrunner.com/route-details/24452531	08:00 heures	
	Zen	<u>358</u>	Hommage à Nicolas : départ de Flumet, col des Aravis, redescende à La Giettaz, plan de La Giettaz, Flumet	Dis: 30 km - D+: 800 m		10h	
	Costauds	<u>146</u>	Albertville, Ugine, col du Marais, Manigod, col de la Croix Fry, col des Aravis, Flumet, Les gorges, Albertville	Dis: 90 km - D+: 1800 m	https://www.openrunner.com/route-details/16206460	7 H 00	
lundi 6 juillet	Rando	<u>28</u>	Albertville, Mercury, Verrens, St Vital, Miolans, La Baratterie, Coise, Chamousset, Albertville / Les Balcombès Albertville, Bouche de Montgilbert, lac de Charbonnière, Aiton chef-Lieu, Albertville	Dis: 73 km - D+: 1200 m	https://www.openrunner.com/route-details/16211805	07:00 Heures	
	Rando-Cool	<u>10</u>	Albertville, Mercury, Verrens, St Vital, Miolans, La Baratterie, Coise, Chamousset, Albertville / Les Balcombès Albertville, Bouche de Montgilbert, lac de Charbonnière, Aiton chef-Lieu, Albertville	Dis: 69 km - D+: 1054 m	https://www.openrunner.com/route-details/19265037	08:00 heures	
	Zen	<u>338</u>	V62, Montmélian, Pontcharra, V63, La Terrasse, Tencin, retour rive gauche V63 V62	Dis: 130 km - D+: 550 m	https://www.openrunner.com/route-details/22487900	08:00 heures	
	Costauds	<u>113</u>	Albertville, Aiton, St Léger, St Rémy de Maurienne,La Chavane, St Georges d'Hurtière, la Croix	Dis: 90 km - D+: 890 m	https://www.openrunner.com/route-details/22645987	08:00 heures	
mercredi 8 juillet	Rando	<u>71</u>	Albertville, Moutiers, Aime, Bourg St Maurice, Le Cornet de Roselend, Beaufort, Albertville	Dis: 117 km - D+: 2100 m	https://www.openrunner.com/route-details/17330996	06:30 heures	Evasion départ covoiturage 6h30 d'Albertville
	Rando-Cool	<u>71</u>	Albertville, Moutiers, Aime, Bourg St Maurice, Le Cornet de Roselend, Beaufort, Albertville	Dis: 117 km - D+: 2100 m	https://www.openrunner.com/route-details/17330996	07:00 Heures	
	Zen	<u>168</u>	Albertville, Chamoux, La Rochette, Arvillard, Allevard, Le Moutaret, Détrier, La Rochette, Betton-Betonnet, Bourgneuf, Albertville, Villard-sur-doron, Outrechenais, col de la Forclaz, col de Tamié, collet de Tamié	Dis: 95 km - D+: 700 m	https://www.openrunner.com/route-details/24504401	08:00 heures	
	Costauds	<u>309</u>	Albertville, Villard-sur-doron, Outrechenais, col de la Forclaz, col de Tamié, collet de Tamié	Dis: 71 km - D+: 1650 m	https://www.openrunner.com/route-details/21765025	7 H 30	
samedi 11 juillet	Rando	<u>318</u>	Albertville- Valmorel, Doucy Albertville	Dis: 77 km - D+: 1330 m	https://www.openrunner.com/route-details/22112434	07:00 Heures	
	Rando-Cool	<u>106</u>	Albertville, Aiton, Montsapey, Tieulevâ, Aiton, Albertville.	Dis: 75 km - D+: 1225 m	https://www.openrunner.com/route-details/19264448	08:00 heures	
	Zen	<u>59</u>	Albertville, Chamousset, Bourgneuf, La Trinité, Montmalfou, Glapiigny, Chamoux, les Berres, retour V62	Dis: 75 km - D+: 980 m	https://www.openrunner.com/route-details/22646194	08:00 heures	
	Costauds	<u>301</u>	Albertville / Beaufort / Arêches / Col du Pré / Lac de Roselend / Albertville	Dis: 70 km - D+: 1750 m	https://www.openrunner.com/route-details/21635309	07:00 Heures	
lundi 13 juillet	Rando	<u>133</u>	Tour des Bauges par St Pierre, col du Frêne La Motte, St Jorioz, Ugine	Dis: 105 km - D+: 1435 m	https://www.openrunner.com/route-details/19886063	07:00 Heures	
	Rando-Cool	<u>210</u>	Albertville, Moutiers, Hautecour plan d'eau, retour Albertville	Dis: 73 km - D+: 1000 m		08:00 heures	
	Zen		La sortie sera communiquée sur le groupe WhatsApp Zen				
	Costauds	<u>7</u>	Albertville, Pallud, Mercury, Cléry, Montailleur, St Jean de la Porte, retour par V62, Albertville	Dis: 72 km - D+: 940 m	https://www.openrunner.com/route-details/20039014	08:00 heures	
mercredi 15 juillet	Rando	<u>71</u>	Albertville, Moutiers, Aime, Bourg St Maurice, Le Cornet de Roselend, Beaufort, Albertville	Dis: 117 km - D+: 2100 m	https://www.openrunner.com/route-details/17330996	07:00 Heures	
	Rando-Cool	<u>215</u>	col de Chaussy par les lacs de montvernier au départ d'aiguebelle	Dis: 88 km - D+: 1800 m	https://www.openrunner.com/route-details/19636594	07:00 Heures	Evasion départ covoiturage 7h d'Albertville
	Zen		La sortie sera communiquée sur le groupe WhatsApp Zen				
	Costauds	<u>226</u>	Beaufort, les Curtillèts, infernet, col du Joly, Hauteclue, retour Albé	Dis: 84 km - D+: 2000 m	https://www.openrunner.com/route-details/22646379	07:00 Heures	
samedi 18 juillet	Rando	<u>145</u>	Albertville, Ugine, col du Marais, Thônes, Glapigny, St Jean de Sixt, col des Aravis, Flumet, Les gorges, Albertville	Dis: 92 km - D+: 1600 m	https://www.openrunner.com/route-details/16206429	08:00 heures	
	Rando-Cool	<u>304</u>	Albertville / Héry / Crest-Voland / Flumet / Ugine / Albertville	Dis: 62 km - D+: 1250 m	https://www.openrunner.com/route-details/21645695	08:00 heures	
	Zen		La sortie sera communiquée sur le groupe WhatsApp Zen				
	Costauds	<u>311</u>	Albertville Col du Marais Thones St Jean de Sixt Grand Bornand Col de la Colombière Le Reposoir Blancs Cluses	Dis: 145 km - D+: 2435 m	https://www.openrunner.com/route-details/21976482	6 H 30	
lundi 20 juillet	Rando	<u>7</u>	Albertville, Pallud, Mercury, Cléry, Montailleur, St Jean de la Porte, retour par V62, Albertville	Dis: 72 km - D+: 940 m	https://www.openrunner.com/route-details/20039014	08:00 heures	
	Rando-Cool	<u>95</u>	Albertville,Moutiers, Sallins, Montagny, Bozet, Champagny le Haut, Brides, Moutiers,Albertville	Dis: 109 km - D+: 1950 m	https://www.openrunner.com/route-details/16206055	07:00 Heures	
	Zen		La sortie sera communiquée sur le groupe WhatsApp Zen				
	Costauds	<u>6</u>	Albertville, Les Tours de Montmayeur, La Rochette, Le Villaret, Rotheners, Chamoux, Albertville	Dis: 84 km - D+: 1042 m	https://www.openrunner.com/route-details/19056844	08:00 heures	
mercredi 22 juillet	Rando	<u>114</u>	St rémy de Maurienne, St Jean, Albiez le Vieux, Col du Mollard, St Sorlin d'Arve, col de la Croix de Fer, col du	Dis: 82 km - D+: 2200 m	https://www.openrunner.com/route-details/17404446	06:30 heures	Evasion départ covoiturage 6h30 d'Albertville
	Rando-Cool	<u>75</u>	Albertville, Villard, Beaufort, Les Villès, l'Infernet, Hauteclue, Villard, Albertville	Dis: 60 km - D+: 1200 m	https://www.openrunner.com/route-details/16208791	08:00 heures	
	Zen		La sortie sera communiquée sur le groupe WhatsApp Zen				
	Costauds	<u>114</u>	St rémy de Maurienne, St Jean, Albiez le Vieux, Col du Mollard, St Sorlin d'Arve, col de la Croix de Fer, col du	Dis: 82 km - D+: 2200 m	https://www.openrunner.com/route-details/17404446	06:30 heures	Evasion départ covoiturage 6h30 d'Albertville
samedi 25 juillet	Rando	<u>58</u>	Albertville, Valloire, Forclaz de Montmin, Talloires, Doussard, Albertville.	Dis: 77 km - D+: 986 m	https://www.openrunner.com/route-details/18126819	08:00 heures	
	Rando-Cool	<u>43</u>	Albertville, Ugine, route d'Héry, La Lière, col de l'Arpettaz, Mont Dessus, Ugine, Albertville	Dis: 65 km - D+: 1300 m		08:00 heures	
	Zen		La sortie sera communiquée sur le groupe WhatsApp Zen				
	Costauds	<u>284</u>	Albertville, Moutiers, Hautecour , Montgirod, Moutiers retour Albertville	Dis: 90 km - D+: 1380 m		08:00 heures	
lundi 27 juillet	Rando	<u>299</u>	Albertville, Héry/Ugine, Crest-Voland, Megève, Altiport, Albertville	Dis: 95 km - D+: 1981 m	https://www.openrunner.com/route-details/24335330	08:00 heures	
	Rando-Cool	<u>89</u>	Albertville, La Bathie, Rognâix, Doucy, les Avanchers, Aigueblanche, La Bathie, Albertville	Dis: 69 km - D+: 1150 m	https://www.openrunner.com/route-details/18669564	08:00 heures	
	Zen		La sortie sera communiquée sur le groupe WhatsApp Zen				
	Costauds	<u>314</u>	Albertville, Aiton, Chamoux, La Rochette, St Pierre d'Allevard, Mailles, Le Fontanil, Montachauc, La Combe,	Dis: 115 km - D+: 1070 m	https://www.openrunner.com/route-details/21976422	08:00 heures	
mercredi 29 juillet	Rando	<u>130</u>	sortie evasion, Le Touvet, St Nazaire les Eymes, col du Coq, St Pierre de Chartreuse, col de la Roche La Sapey, Montbonnot, sortie evasion,Le Touvet, St Nazaire les Eymes, col du Coq, St Pierre de Chartreuse, col de Porte,Le Sapey, Montbonnot,	Dis: 90 km - D+: 2030 m	https://www.openrunner.com/route-details/17329427	07:00 Heures	Evasion départ covoiturage 7h d'Albertville
	Rando-Cool	<u>130</u>	sortie evasion,Le Touvet, St Nazaire les Eymes, col du Coq, St Pierre de Chartreuse, col de Porte,Le Sapey, Montbonnot,	Dis: 90 km - D+: 2030 m	https://www.openrunner.com/route-details/17329427	07:00 Heures	Evasion départ covoiturage 7h d'Albertville
	Zen		La sortie sera communiquée sur le groupe WhatsApp Zen				
	Costauds	<u>353</u>	Col de la Madeleine par la Tarentaiese et retour par la	Dis: 110 km - D+: 2130 m	https://www.openrunner.com/route-details/24331943	07:00 Heures	
samedi 1 août	Rando	<u>229</u>	Albertville, Tamié, Sambuy, Mariens, Epine, Serraval, Ugine, Albertville	Dis: 82 km - D+: 1620 m	https://www.openrunner.com/route-details/19795097	08:00 heures	
	Rando-Cool		Cléry, Tamié, chevaline, saury	75km D+ 1000m		08:00 heures	
	Zen		La sortie sera communiquée sur le groupe WhatsApp Zen				
	Costauds	<u>347</u>	Albt Collet de Tamié Ugine Col de la Forclaz Col de Monessuit Albt	Dis: 60 km - D+: 1245 m	https://www.openrunner.com/route-details/24325137	08:00 heures	
lundi 3 août	Rando	<u>45</u>	Albertville, Ugine, Héry, col de l'Arpettaz, Ugine, Marthod, Les Hauts de Marthod, Thénésol, Col du Vorger, Albertville	Dis: 69 km - D+: 1800 m	https://www.openrunner.com/route-details/17226520	08:00 heures	
	Rando-Cool	<u>27</u>	Albertville, Bonvillard, Bonvillaret, Aiguebelle, Bourgneuf, Chateaufort, Miolans, Grésy, St Vital , Albertville	Dis: 71 km - D+: 1400 m	https://www.openrunner.com/route-details/16211689	08:00 heures	
	Zen		La sortie sera communiquée sur le groupe WhatsApp Zen				
	Costauds	<u>310</u>	Albertville St Pierre Baraterie Coise La Chavanne Soucy Hauteville Albertville	Dis: 87 km - D+: 1242 m	https://www.openrunner.com/route-details/21976522	08:00 heures	
mercredi 5 août	Rando	<u>284</u>	Albertville, Moutiers, Hautecour , Montgirod, Moutiers retour Albertville	Dis: 90 km - D+: 1380 m		08:00 heures	
	Rando-Cool	<u>280</u>	Albertville Hautecour Aime Col du Tra Moutiers Albertville	Dis: 110 km - D+: 2000 m	Le parcours est sur les itinéraires de mon compte Strava	07:00 Heures	
	Zen		La sortie sera communiquée sur le groupe WhatsApp Zen				
	Costauds	<u>71</u>	Albertville, Moutiers, Aime, Bourg St Maurice, Le Cornet de Roselend, Beaufort, Albertville	Dis: 117 km - D+: 2100 m	https://www.openrunner.com/route-details/17330996	6 H 30	
samedi 8 août	Rando	<u>53</u>	Albertville, Col de Montessuit, Forclaz de Queige, Ugine, Mariens, col de l'Epine, Serraval, Faverges, Tamié, Albertville	Dis: 73 km - D+: 1750 m	https://www.openrunner.com/route-details/16209588	08:00 heures	
	Rando-Cool		Chamoux, col de champlaurent, col du grd Chucheron, alton	85km D+ 1350m		08:00 heures	
	Zen		La sortie sera communiquée sur le groupe WhatsApp Zen				
	Costauds	<u>350</u>	Le Revard	Dis: 167 km - D+: 2684 m	https://www.openrunner.com/route-details/24314304	6 H 30	
	Rando	<u>52</u>	Albertville, Césarches, col de Montessuit , Forclaz de Queige, Ugine, Faverges, Tamié, Albertville.	Dis: 53 km - D+: 1178 m	https://www.openrunner.com/route-details/16209536	08:00 heures	

lundi 10 août	Rando-Cool		cil du marais, thones, bluffy, col de la forclaz	80km D+ 1500m		08:00 heures	
	Zen		La sortie sera communiquée sur le groupe WhatsApp Zen				
	Costauds	<u>89</u>	Albertville, La Bathie, Rognaix, Doucy, les Avanchers, Aigueblanche, La Bathie, Albertville	Dis: 69 km - D+: 1150 m	https://www.openrunner.com/route-details/18669564	08:00 heures	
mercredi 12 août	Rando	<u>359</u>	Alb, Beaufort, Col du pré, Cornet de Roseland, Alb	Dis: 87 km - D+: 2250 m	https://www.openrunner.com/route-details/24490501	07:00 Heures	
	Rando-Cool	<u>359</u>	Alb, Beaufort, Col du pré, Cornet de Roseland, Alb	Dis: 87 km - D+: 2250 m	https://www.openrunner.com/route-details/24490501	07:00 Heures	
	Zen		La sortie sera communiquée sur le groupe WhatsApp Zen				
samedi 15 août	Costauds	<u>200</u>	Col de san carlo via col du petit st Bernard depuis bourg st maurice	Dis: 120 km - D+: 3200 m	https://www.openrunner.com/route-details/19193994	6 H 00	Evasion départ covoiturage 6h d'Albertville
	Rando	<u>282</u>	Albertville Verrens, Etraz dessus, Mont Benois, les garniers, La baraterie, Chateaufort, Albertville	Dis: 70 km - D+: 1000 m	https://www.openrunner.com/route-details/22643066	08:00 heures	
	Rando-Cool	<u>251</u>	Aiton par V62, Le Villard d'Aiton, Randens, Les Bottets (Argentine), Epierre, La Corbière (inédit pour certains), St	Dis: 72 km - D+: 829 m	https://www.openrunner.com/route-details/22860568	08:00 heures	
lundi 17 août	Zen		La sortie sera communiquée sur le groupe WhatsApp Zen				
	Costauds	<u>123</u>	Albertville, Chamoux, La Rochette, Allevard, Fond de France, Le Pleyne, La Rochette, Betton Bettonet, Albertville	Dis: 134 km - D+: 1557 m	https://www.openrunner.com/route-details/18556685	07:00 Heures	
	Rando	<u>119</u>	Albertville, Aiguebelle, Le Grand Cucheron, col de Champlaurant, Chamoux, Albertville	Dis: 80 km - D+: 1408 m	https://www.openrunner.com/route-details/19930592	08:00 heures	
mercredi 19 août	Rando-Cool	<u>192</u>	Albertville,Beaufort, Arêches, Lac de saint Guerin, Arêches, Beaufort, Albertville	Dis: 67 km - D+: 1617 m	https://www.openrunner.com/route-details/18788668	08:00 heures	
	Zen		La sortie sera communiquée sur le groupe WhatsApp Zen				
	Costauds	<u>103</u>	Albertville, Aiton, Randens, Epierre, St Georges d'Hurtière, Aiguebelle, Albertville	Dis: 70 km - D+: 650 m	https://www.openrunner.com/route-details/22645815	08:00 heures	
samedi 22 août	Rando	<u>148</u>	Albertville, Héry/Uigne, col des Aravis, Thones, col du Marais Faverges, Albertville	Dis: 92 km - D+: 1900 m	https://www.openrunner.com/route-details/17550543	06:30 heures	Evasion départ covoiturage 6h30 d'Albertville
	Rando-Cool	<u>52</u>	Albertville, Césarches, col de Montessuit, Forclaz de Queige, UGINE, Faverges, Tamié, Albertville	Dis: 53 km - D+: 1178 m	https://www.openrunner.com/route-details/16209536	08:00 heures	
	Zen		La sortie sera communiquée sur le groupe WhatsApp Zen				
lundi 24 août	Costauds	<u>112</u>	Albertville,Aiton, Les Chapelles, La Chambre, col de Chaussy,retour Albertville	Dis: 126 km - D+: 1900 m	https://www.openrunner.com/route-details/16211082	07:00 Heures	
	Rando	<u>164</u>	Col des Saisies retour crest voland cohenoz	Dis: 73 km - D+: 1700 m	https://www.openrunner.com/route-details/18411318	08:00 heures	
	Rando-Cool	<u>225</u>	Moûtiers, St Laurent de la Côte, St Jean de Belleville, Moûtiers	Dis: 90 km - D+: 1450 m	https://www.openrunner.com/route-details/21044159	08:00 heures	
samedi 29 août	Zen		La sortie sera communiquée sur le groupe WhatsApp Zen				
	Costauds	<u>348</u>	Yenne,Parves,Magnieu,Belley,Peyrieu,Yenne,col del'Epine, La Motte Servolex	Dis: 117 km - D+: 2187 m	https://www.openrunner.com/route-details/24327839	07:00 Heures	
	Rando	<u>86</u>	Galibier depuis Saint Michel	Dis: 71 km - D+: 2200 m	https://www.openrunner.com/route-details/24483658	07:00 Heures	Evasion départ covoiturage 7h d'Albertville
lundi 24 août	Rando-Cool	<u>86</u>	Galibier depuis Saint Michel	Dis: 71 km - D+: 2200 m	https://www.openrunner.com/route-details/24483658	07:00 Heures	Evasion départ covoiturage 7h d'Albertville
	Zen		La sortie sera communiquée sur le groupe WhatsApp Zen				
	Costauds	<u>94</u>	Albertville,Moutiers, Salins, Montagny, Bozel, Brides, Moutiers, Albertville	Dis: 83 km - D+: 1230 m	https://www.openrunner.com/route-details/16206152	08:00 heures	
mercredi 26 août	Rando	<u>143</u>	Albertville, Annecy, Hauteville sur Fier, le Clergeon, retour par Annecy	Dis: 180 km - D+: 2300 m	https://www.openrunner.com/route-details/18127112	07:00 Heures	
	Rando-Cool		la trinité, tours de Montmayeur,croix de la rochette	80km D+ 850m		08:00 heures	
	Zen		La sortie sera communiquée sur le groupe WhatsApp Zen				
samedi 29 août	Costauds	<u>351</u>	Chartreuse Cog Cucheron Granier	Dis: 170 km - D+: 2830 m	https://www.openrunner.com/route-details/24314422	6 H 00	
	Rando	<u>316</u>	Albertville, Col du Marais, Col des confins, Col des Aravis, Flumet, Albertville	Dis: 104 km - D+: 2060 m	https://www.openrunner.com/route-details/24483980	07:00 Heures	
	Rando-Cool	<u>155</u>	Albertville, St Jorioz, La Chapelle St Maurice, Leschaux, le Semnoz, Sevrier, Retour	Dis: 124 km - D+: 1850 m	https://www.openrunner.com/route-details/17590213	07:00 Heures	
lundi 31 août	Zen		La sortie sera communiquée sur le groupe WhatsApp Zen				
	Costauds	<u>133</u>	Tour des Bauges par St Pierre, col du Frêne La Motte, St Jorioz, UGINE	Dis: 105 km - D+: 1435 m	https://www.openrunner.com/route-details/19886063	07:00 Heures	
	Rando	<u>128</u>	Albertville, Aiton chef-Lieu, Aiguebelle, St Georges d'Hurtière, le Grand Cucheron, Champlaurant, Chamoux,	Dis: 80 km - D+: 1500 m	https://www.openrunner.com/route-details/16206365	08:00 heures	
lundi 31 août	Rando-Cool						
	Zen		La sortie sera communiquée sur le groupe WhatsApp Zen				
	Costauds	<u>11</u>	Albertville, Chamousset, Betton-Bettonet, Croix de la Rochette, Mont Cenis, Villaroux, Hauteville, Albertville	Dis: 82 km - D+: 891 m	https://www.openrunner.com/route-details/19930533	08:00 heures	
	Sortie évasion le 22.07 au départ de st Remy et le 12.08 pour le San Carlo de Bourg st Maurice avec possibilité de 2 parcours et repas en commun						