

Sport et Mouvement

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

Groupe de Nendaz Marche et marche douce *Les Trotteurs de la Printze*

Programme 2022

www.trotteursdelaprintze.ch



Avec le soutien
de la commune



Les activités proposées par les Trotteurs de la Printze

Dans ce document, l'emploi du féminin pour désigner des personnes n'a d'autres fins que celle d'alléger le texte.

www.trotteursdelaprintze.ch

Marche

Responsable: Robert Favre

La randonnée permet de s'évader d'un monde pressé, complexe et souvent stressant. Circulation sanguine, respiration, musculature et mobilité seront sollicitées et renforcées.

Découvrez dans la convivialité les merveilleuses régions du Valais et d'ailleurs. A vos marches! Prêt? Partez...

Afin de satisfaire le plus grand nombre, 2 voire 3 itinéraires de randonnée de difficultés différentes sont proposés tous les lundis agendés.

Marche douce: Les Baladeurs

Responsables: Marianna Glassey et Edgar Mariéthoz

Le but est de réunir les aînées de la commune de Nendaz et des environs, favoriser les contacts, de maintenir les capacités motrices et relationnelles. Le plaisir d'effectuer de petites marches en agréable compagnie.

Une marche douce jusqu'à 7hm et 250 m de dénivelé est proposée tous les jeudis programmés.

Fleurs et nature

Responsable: Charly Antonin

Marches découvertes, 1x/mois le mercredi.

Maximum 4 sorties/an. Infos transmises à temps voulu.

Toutes les participantes aux randonnées du lundi et du jeudi ont l'occasion de se retrouver lors des sorties suivantes:

25 avril	Sortie au lac de Gruyère
30 mai	Sortie et repas en commun à Isérables
08 août	Mémorial à Tortin
24 août	Journée cantonale à Moosalp
12 au 14 septembre	Séjour dans la région du Creux du Van
24 octobre	Sortie au Lac Noir FR
Date à définir	Assemblée générale



Informations générales à toutes

Inscriptions

Hormis pour les sorties en car et autres cas particuliers, les inscriptions ne sont pas nécessaires.

Cotisation annuelle

La cotisation annuelle est de 50 francs au minimum. Tout versement supplémentaire est le bienvenu. Elle donne droit de participer activement à la vie du groupe. Ce montant comprend les 10 francs par activité versés à Pro Senectute Valais-Wallis.

Communication

Un message WhatsApp ou SMS est envoyé à toutes les participantes, au plus tard la veille de la course.

Il contient les informations concernant le déplacement et si nécessaire des informations complémentaires à ce programme.

Une modification ou l'annulation d'une course en raison de la météo et/ou de l'état du terrain peut être annoncée jusqu'à 2 heures avant le départ!

Responsabilité

La participante s'inscrit de sa propre volonté et en toute conscience; il est donc de sa responsabilité d'estimer si son état de santé lui permet de participer à ce genre d'activités. Elle veille à être au bénéfice d'une assurance accident.

Consignes générales à toutes les participantes

- ✓ Prendre connaissance des données techniques des itinéraires proposés, évaluer son aptitude, choisir l'itinéraire et intégrer le groupe le plus adapté à sa forme physique du moment.
- ✓ Choisir de s'incorporer dans un groupe sous-entend d'être capable d'en respecter l'allure.
- ✓ En cas de doute, s'adresser à la cheffe de course.
- ✓ Suivre les consignes et les recommandations des monitrices.
- ✓ Informer une monitrice ou la serre-file lorsque vous quittez momentanément le groupe, mettre votre sac à dos en bordure de chemin pour signaler, rappeler à la serre-file votre arrêt.
- ✓ Etre équipée de manière adéquate: chaussures adaptées à l'exercice de l'activité concernée, vêtements adaptés aux conditions météorologiques, sac à dos si nécessaire, éventuellement des bâtons.
- ✓ Avoir sur soi:
 - dans la poche externe de son sac à dos ou dans une poche accessible d'un vêtement la carte personnelle d'urgence. Elle permet de gagner du temps en cas d'une intervention de secouristes,
 - sa propre trousse pharmacie (crème solaire, antalgiques, pansements, médicaments personnels etc.),
 - le ravitaillement personnel.

La cheffe de course est en droit de refuser une personne dont l'équipement n'est pas conforme ou la forme physique insuffisante.

Photos et Vidéos

Les membres acceptent que les photos de groupe, films pris pendant les sorties puissent être utilisés par l'association et diffusés sur internet à des fins de promotion de nos activités. L'association n'assume aucune responsabilité quant à l'usage qui pourrait être fait de ces photos par des tiers. Merci à toutes les personnes qui enrichissent notre bibliothèque des photos accessibles sur notre site internet.



Les randonnées du lundi

Données techniques

Les données des itinéraires indiquées dans ce document sont calculées par SuisseMobile.

Le temps de marche correspond à la durée effective de marche.

En général, pour les groupes les plus rapides chez les Trotteurs le temps de marche correspond à celui calculé par SuisseMobile, pour les groupes les plus lents il faut ajouter 30 %.

Forme physique

Chaque participante prend connaissance des données techniques des itinéraires proposés, évalue son altitude et choisit l'itinéraire et le groupe adéquats. La cheffe de course renseigne les participantes sur les difficultés du parcours et les aide à estimer leur niveau d'entraînement.

Déplacements

Les déplacements se font en covoiturage ou en car.

L'indemnisation pour les voitures est de 5 francs sur la commune de Nendaz sinon 10 francs par participante.

En cas de déplacement en car le montant à payer est 20 francs par personne.

Ravitaillement

Si une possibilité de prendre une collation est identifiée sur un parcours – cabane, buvette, restaurant – elle sera indiquée dans le message WhatsApp par « **Collation possible** ». Ceci n'exclut pas la nécessité d'être autonome au niveau du ravitaillement.



Programme

25.04 Lac de Gruyère

Itin. 1 Broc > Corbières > Broc

Marche: 03h50 - 13.6km - Déniv. +440 m/-440m - alt. max: 723m

Itin. 2 Broc > Corbières > Villarvolard

Marche: 02h28 - 8.9km - Déniv. +283 m/-283m - alt. max: 733m

Déplacement Car

Véronique

Dédé

02.05 Grimentz

Itin. 1 Mayoux > Grimentz > Mayoux

Marche: 03h36 - 10.7km - Déniv. +594 m/-594m - alt. max: 1589m

Itin. 2 Grimentz > St-Jean > Crêhé > Grimentz

Marche: 02h56 - 7.9km - Déniv. +532 m/-532m - alt. max: 1814m

Déplacement Voitures

Nik

Robert

09.05 Grimsuat

Itin. 1 Grimsuat > Bisses Grimsuat/Fontany > Drône > Grimsuat

Marche: 03h06 - 9.9km - Déniv. +493 m/-493m - alt. max: 1222m

Itin. 2 Grimsuat > Bisse de Grimsuat > Drône > Grimsuat

Marche: 02h41 - 9km - Déniv. +401 m/-401m - alt. max: 1085m

Déplacement Voitures

Robert

Dédé

16.05 Gorges du Durand

Itin. 1 Le Borgeaud > Les Gorges du Durand > Le Borgeaud

Marche: 02h31 - 5.8km - Déniv. +592 m/-592m - alt. max: 1068m

Itin. 2 Le Borgeaud > Bovermier > Le Borgeaud

Marche: 01h57 - 5.6km - Déniv. +379 m/-379m - alt. max: 937m

Déplacement Voitures

Simon

Christian

23.05 Bramois

Itin. 1 Bramois > Max > Pramagnon

Marche: 04h25 - 11.9km - Déniv. +846 m/-846m - alt. max: 1297m

Itin. 2 Bramois > Praft > Bramois

Marche: 02h45 - 8.2km - Déniv. +434 m/-434m - alt. max: 879m

Déplacement Voitures

Robert

Christian

30.05 Isérables sortie commune

Itin. 1 Riddes > Isérables > Les Comballes

Marche: 02h41 - 6.7km - Déniv. +740 m/-740m - alt. max: 1217m

Itin. 2 Les Planches > L'Enteillire d'en Haut > Les Comballes

Marche: 01h46 - 6.6km - Déniv. +192 m/-192m - alt. max: 1306m

Déplacement Voitures

Simon

Christian

06.06 Morgins

Itin. 1 Culet > Pte Bellevue > Bec du Corbeau > S/Châtel > Culet

Marche: 04h07 - 10.6km - Déniv. +824 m/-824m - alt. max: 2042m

Itin. 2 Porte du Culet > Pointe de Bellevue > Porte du Culet

Marche: 02h27 - 5.8km - Déniv. +512 m/-512m - alt. max: 2042m

Déplacement Voitures

Véronique

Pierre-Willy

13.06	Ausserberg	Déplacement	Voitures	01.08	Le Tour	Déplacement	Car
Itin. 1	Ausserberg > Niwärich > Gorperi > Eggen > Ausserberg			Itin. 1	Chalets de Charamillon > Refuge Albert 1er > retour		
	<i>Marche: 04h02 - 13.6km - Déniv. +466 m/-466m - alt. max: 1279m</i>		Robert		<i>Marche: 03h51 - 7.9km - Déniv. +1048 m/-1048m - alt. max: 2704m</i>		Robert
Itin. 2	Ausserberg > Niwärich > Undra > Ausserberg			Itin. 2	Chalets de Charamillon > Col de Balme > Chalets de Charamillon		
	<i>Marche: 02h45 - 9.8km - Déniv. +326 m/-326m - alt. max: 1282m</i>		Dédé		<i>Marche: 02h46 - 7.1km - Déniv. +547 m/-547m - alt. max: 2276m</i>		Pierre-Willy
Itin. 3	Ausserberg > Choruderri > Niwärich > Ausserberg			08.08	Mémorial	Déplacement	Voitures
	<i>Marche: 02h34 - 8.1km - Déniv. +372 m/-372m - alt. max: 1278m</i>		Edgar	Itin. 1	Tortin > Les Tsans Ferret > Tortin		
20.06	Ché Riond	Déplacement	Voitures		<i>Marche: 03h57 - 10.2km - Déniv. +790 m/-790m - alt. max: 2575m</i>		Simon
Itin. 1	Incron > Lodze > Chaux d'Aïre > Incron			Itin. 2	Siviez > La Preya > Tortin		
	<i>Marche: 03h55 - 11.2km - Déniv. +746 m/-746m - alt. max: 2164m</i>		Nih		<i>Marche: 01h52 - 5.6km - Déniv. +435 m/-435m - alt. max: 2118m</i>		Ruth
Itin. 2	Flore > Lodze > Flore			15.08	Bourg-St-Pierre	Déplacement	Voitures
	<i>Marche: 02h17 - 7.2km - Déniv. +365 m/-365m - alt. max: 2165m</i>		Pierre-Willy	Itin. 1	Le Plan du Pey > Cab. Du Velan > Le Plan du Pey		
27.06	Anzère	Déplacement	Voitures		<i>Marche: 04h51 - 12.5km - Déniv. +971 m/-971m - alt. max: 2635m</i>		Véronique
Itin. 1	Anzère > La Comba > Donin > Pas-de-Maimbré			Itin. 2	Bourg St.-Pierre > Challand d'en Haut > Bourg St.-Pierre		
	<i>Marche: 03h28 - 8.1km - Déniv. +992 m/-992m - alt. max: 2392m</i>		Robert		<i>Marche: 02h21 - 7km - Déniv. +411 m/-411m - alt. max: 2251m</i>		Pierre-Willy
Itin. 2	Anzère > les Grillesses > Etang Long > Anzère			24.08	Journée cantonale Moosalp	Déplacement	Car
	<i>Marche: 03h02 - 10.7km - Déniv. +377 m/-377m - alt. max: 1574m</i>		Ruth	Journée rencontre de tous les groupes de marche du Valais, placée sous le patronage de Pro Senectute Valais-Wallis			
04.07	Valerette	Déplacement	Voitures	29.08	Simplon	Déplacement	Car
Itin. 1	Les Cerniers > Dent de Valerette > Les Cerniers			Itin. 1	Visperterminen > Gibidumpass > Bistinepass > Col du Simplon		
	<i>Marche: 03h55 - 9.8km - Déniv. +791 m/-791m - alt. max: 2057m</i>		Véronique		<i>Marche: 04h48 - 13.4km - Déniv. +959 m/-959m - alt. max: 2419m</i>		Robert
Itin. 2	Chindonne > Les Jeurs > Valèle > Chindonne			Itin. 2	Hospiz > Hopschusee > Simplonpass > Hospiz		
	<i>Marche: 02h23 - 7.8km - Déniv. +375 m/-375m - alt. max: 1832m</i>		Pierre-Willy		<i>Marche: 02h33 - 8.3km - Déniv. +390 m/-390m - alt. max: 2180m</i>		Jean-Paul
11.07	Derbo-Sanetsch	Déplacement	Car	Itin. 3	Hospiz > Hopschusee > Simplonpass > Hospiz		
Itin. 1	Godey > Poteu des Etales > Sanetsch				<i>Marche: 02h09 - 7.4km - Déniv. +311 m/-311m - alt. max: 2048m</i>		Nih
	<i>Marche: 03h59 - 9.6km - Déniv. +1082 m/-1082m - alt. max: 2317m</i>		Robin	05.09	Chandolin	Déplacement	Voitures
Itin. 2	Zanfleuron > Lapis de Zanfleuron > Col du Sénin			Itin. 1	Chandolin > Cabane Bella Tola > Tignousa > Chandolin		
	<i>Marche: 02h12 - 7.2km - Déniv. +372 m/-372m - alt. max: 2374m</i>		Dédé		<i>Marche: 03h02 - 9.4km - Déniv. +516 m/-516m - alt. max: 2347m</i>		Michel
18.07	Rawil	Déplacement	Voitures	Itin. 2	Chandolin > Par di Modzes > Tignousa > Chandolin		
Itin. 1	Rawil > Tseuzier > Téné > Plan des Roses > Rawil				<i>Marche: 02h14 - 7.6km - Déniv. +333 m/-333m - alt. max: 2201m</i>		Ruth
	<i>Marche: 05h19 - 13.9km - Déniv. +1007 m/-1007m - alt. max: 2508m</i>		Michel	12.09	Jura	Déplacement	Car
Itin. 2	Rawil > Bisse de Sion > Armillon > Lourantse > Rawil			Trois jours dans le Jura du 12 au 14 septembre 2022 (marche/marche douce + visites)			
	<i>Marche: 02h56 - 9km - Déniv. +469 m/-469m - alt. max: 2151m</i>		Dédé				
25.07	Belalp	Déplacement	Voitures				
Itin. 1	Belalp > Foggenhorn > Nesslerer > Belalp						
	<i>Marche: 04h43 - 12.3km - Déniv. +864 m/-864m - alt. max: 2579m</i>		Nih				
Itin. 2	Belalp > Nesslerer > Belalp						
	<i>Marche: 02h26 - 9km - Déniv. +265 m/-265m - alt. max: 2094m</i>		Michel				

19.09 Mund

Itin. 1 Chaschtler > Honegga > Abnet > Honalpa > Chaschtler

Marche: 03h48 - 8.4km - Déniv. +841 m/-841m - alt. max: 2351m

Itin. 2 Chaschtler > Ewigschmattu > Chaschtler

Marche: 02h39 - 7.8km - Déniv. +469 m/-469m - alt. max: 1793m

26.09 Pracondu

Itin. 1 Pracondu > Tracouet > La Marette > Pracondu

Marche: 03h20 - 9.4km - Déniv. +627m/-627m - alt. max: 2185m

Itin. 2 Pracondu > Croix Jn.-Pierre > Bourliä > Pracondu

Marche: 02h51 - 9.1km - Déniv. +434 m/-434m - alt. max: 1948m

03.10 Bruson

Itin. 1 Moay > Ecurie de Mille > Moay

Marche: 03h26 - 10.5km - Déniv. +598 m/-598m - alt. max: 2127m

Itin. 2 Moay > Larzay > Moneyeu > Moay

Marche: 02h38 - 8.1km - Déniv. +449 m/-449m - alt. max: 2054m

10.10 Ferpècle

Itin. 1 Les Salays > Bricola > Ferpècle > Les Salays

Marche: 04h08 - 10.1km - Déniv. +826 m/-826m - alt. max: 2507m

Itin. 2 Les Salays > Ferpècle > La Rionda > Les Salays

Marche: 02h11 - 6.8km - Déniv. +334 m/-334m - alt. max: 2014m

17.10 Inden

Itin. 1 Inden > Varner Leitern > Pfsarchong > Larschiwald > Inden

Marche: 04h32 - 11.9km - Déniv. +865 m/-865m - alt. max: 1803m

Itin. 2 Inden > Bodmen > Larschi > Inden

Marche: 03h03 - 9.9km - Déniv. +506 m/-506m - alt. max: 1586m

24.10 Lac Noir

Itin. 1 Lac Noir > Ober Hürlü > Riggisalp > Lac Noir

Marche: 04h13 - 11.8km - Déniv. +784 m/-784m - alt. max: 1794m

Itin. 2 Lac Noir > Unter Bödelli > Breca > Lac Noir

Marche: 03h04 - 9.3km - Déniv. +501 m/-501m - alt. max: 1486m

Déplacement Voitures

Robin

Ruth

Déplacement Voitures

Robin

Ruth

Déplacement Voitures

Ruth

Jean-Daniel

Déplacement Voitures

Véronique

Dédé

Déplacement Voitures

Robin

Jean-Paul

Déplacement Car

Michel

Hansjörg

31.10 Rougemont

Itin. 1 Rougemont > La Chia > Les Rodomonts > Brévalle > Rougemont

Marche: 04h09 - 10.6km - Déniv. +870 m/-870m - alt. max: 1876m

Itin. 2 Château-d'Oex > Rougemont > Gstaad

Marche: 02h52 - 11.1km - Déniv. +243 m/-243m - alt. max: 1050m

Déplacement Car

Jean-Daniel

Pierre-Willy

07.11 Saxon

Itin. 1 Saxon > Mayen Moret > Sapinhaut > Saxon

Marche: 03h34 - 9.4km - Déniv. +693 m/-693m - alt. max: 971m

Itin. 2 Saxon > Mayen Moret > Sapinhaut > Saxon

Marche: 02h43 - 8.3km - Déniv. +455 m/-455m - alt. max: 922m

Déplacement Voitures

Véronique

Ruth

14.11 Salgesch

Itin. 1 Centre Sportif > Balme > Mengis > Raffilji > Centre Sportif

Marche: 03h16 - 11.5km - Déniv. +361 m/-361m - alt. max: 831m

Itin. 2 Centre Sportif > Salgesch > Mengis > Centre Sportif

Marche: 02h47 - 9.8km - Déniv. +313 m/-313m - alt. max: 831m

Déplacement Voitures

Michel

Ruth



Les balades du jeu

Déplacements

La plupart des déplacements se font en bus. Les départs ont lieu tous les jeudis à 13h30 du parking de Pétéré à Basse-Nendaz. Chaque participante verse 5 francs au conducteur de son véhicule (bus ou voiture privée).

Équipement

- ✓ de bonnes chaussures
- ✓ des bâtons
- ✓ un petit sac avec ravitaillement, boisson et vêtement de pluie
- ✓ chapeau ou casquette
- ✓ crème solaire

Forme physique

Être à même d'effectuer 3 à 6 kilomètres avec un dénivelé de 50 à 250 mètres. La cheffe de course renseigne les participantes sur les difficultés du parcours et les aide à estimer leur niveau d'entraînement. Elle est en droit de refuser une personne dont l'équipement n'est pas conforme ou la forme physique insuffisante.

Programme

Date	Lieux	Date	Lieux
14.04	Conthey Bourg	08.08	Mémorial Tortin
21.04	Saillon: vigne à Farinet	18.08	Bisse du Trient
25.04	Lac de Gruyère (Trotteurs)	24.08	St Barthelemy
05.05	Bisse de Fang	01.09	Étang de Crans
12.05	Gorges de la Borgne	08.09	Chemin du Vignoble 2
19.05	Golf de Sierre	12-14.09	Séjour Jura
25.05	Longeborgne course le mercredi, le 26 = Ascension	22.09	Ovronnaz+ passerelle à Farinet
30.05	Isérables avec les Trotteurs	29.09	Vex/Combioula
09.06	Bini	06.10	Verrey/Piste de l'Ours
15.06	Russubrunnu course le mercredi, le 16 = Fête Dieu	13.10	Bisse d'Anzère
23.06	Bisse de Vex/Mayens de Sion	20.10	Les Collons parcours Vita
30.06	Les Masses/Leteysgeon	24.10	Lac Noir avec les Trotteurs
07.07	Chemin du Vignoble 1	03.11	Vernamiège/Nax
14.07	Thyon/Les Chottes	10.11	Combioula/Euseigne
21.07	Lac d'Arbey ou Arolla	17.11	Némiaz/bisse du Poteu
28.07	Cabane des Ecouales	24.11	Riddes/Saxon
04.08	Barrage du Zeuzler		

En cas de mauvaises conditions météorologiques, les courses peuvent être interverties.

Les Amis des Trotteurs

Le Club des Amis des Trotteurs de la Printze revêt une importance capitale pour notre Groupement. Il permet de développer et de diversifier les activités physiques de marche et de parcours en raquettes dans des conditions de sécurité optimales.

Nos sorties sont en effet encadrées et dirigées par des monitrices officielles compétentes, obligatoirement formées et autorisées par Pro Senectute. Cette formation est complétée chaque année par des cours d'appui.

Naturellement que toutes ces activités ont un coût important. Un Club des Amis a été constitué, il comprend des personnes physiques, membres de la Société ou non, des Entreprises locales ou régionales. En étant membres du Club, vous recevrez régulièrement des informations sur les différentes activités des Trotteurs de la Printze.

Alors n'hésitez plus, soutenez les Trotteurs de la Printze et adhérez à notre Club.

Edgar Mariéthoz
Responsable du Club des Amis
se tient à votre disposition



Encadrement

Comité			
André Praz	079 361 60 55	praz.andre@netplus.ch	Président
Annette Fournier	079 501 06 20	aafournier@netplus.ch	Caissière
Danièle Ischi	079 484 72 07	danischi@netplus.ch	Manifestations
Edgar Mariéthoz	079 931 60 43	edgarmariethoz@outlook.com	Vice-président
Gilbert Bourban	079 460 93 27	glibert.bourban@proactive.swiss	Repr. Baladeurs
Louis Egger	079 103 82 51	legger@bluewin.ch	Secrétaire
Robert Favre	079 826 25 86	robert.favre@bluewin.ch	Resp. Technique

Encadrement

Monitrices/teurs			N1	N2	N3	RQ
		Nombre de moniteurs	5	14	4	7
Christian Ruegger	079 611 19 69	jchruegger@bluewin.ch		X		X
Dédé Baeriswyl	079 607 65 87	baeriswyl48@netplus.ch		X		X
Edgar Mariéthoz	079 931 60 43	edgarmariethoz@outlook.com	X			
Fernand Gillioz*	079 688 97 45	fernand.gillioz@bluewin.ch		X		
Gérard Brossier*	0033 77 269 38 78	mabrouka323@gmail.com	X			
Hansjörg Alther*	079 346 19 07	hans.alther@swissagri.com		X		
Jean-Daniel Antille	079 628 32 78	jeandaniel.antille@gmail.com		X	X	X
Jean-Louis Larigaldie*	079 634 83 77	larigaldie@netplus.ch	X			
Jean-Paul Piwowarczyk	079 349 47 50	piwo@vtxnet.ch		X		
Marcel Hurni*	079 257 42 47	m.hurni@groupeh2.ch	X			
Marianna Glassey	079 351 18 43	mariegjassey@netplus.ch	X			
Michel Pitteloud*	079 611 60 62	michel.pitteloud@pitoeuf.ch		X		
Nik Tobler	076 412 19 41	tobler.nik@netplus.ch		X	X	
Pierre-Willy Bourban	079 362 31 32	bourwilly@gmail.com		X		X
Robert Favre	079 826 25 86	robert.favre@bluewin.ch		X	X	X
Robin Brown-Frossard*	079 288 19 09	robin.frossard@sunrise.ch		X		
Ruth Glassey	079 385 51 91	rjlgjassey@yahoo.fr		X		
Simon Fournier	079 340 76 82	sifournier@netplus.ch		X	X	X
Véronique Bourban	079 936 82 15	bourwilly@gmail.com		X		X

Formation esa/Pro Senectute:

Été: N1: MD Marche douce, N2: Marche, N3: Rando T3 / Hiver: RQ: Raquette

*Monitrices/teurs en formation

Aides

Charly Antonin	079 569 57 31	antonin.charly@gmail.com	Notre photographe
Jacqueline Maire	079 958 87 47	jacqueline.maire46@gmail.com	
Jack Pacifico	079 336 84 46	jackpacifico1@gmail.com	Marche douce
Marie-Claude Délèze	079 774 40 34	mcd.deleze@hotmail.com	
Norbert Charbonnet	079 825 71 35	norbert.charbonnet@gmail.com	
Penny Pacifico	079 336 84 46	pennypacifico@gmail.com	Marche douce
Peter Eggel	079 732 31 47	peter.eggel@netplus.ch	