



PROGRAMME DES RANDONNEES

3ème Trimestre 2024

Carrefour Market Crémieu (38) Lieu de rassemblement de TOUTES les sorties

Merci aux accompagnateurs de communiquer à J Claude GACON le nombre de participants pour chaque sortie

TEL : 06 73 56 07 97 MAIL : larandonneecremolane@orange.fr

En juillet et Août retour des nocturnes le jeudi

	Type	H Départ	Difficulté	km	Déniv	Destinations	Noms des Animateurs
lundi 01 juil	1/2j	8h30	PTM	10km		CHOZEAU (38)	Dominique SIMON
	1/2j	8h30	PTM	6/7km		CREMIEU (38)	Delphine PAILLER
jeudi 04 juil	1/2j	8h00	PTM	12km	270m	QUIRIEU (38) Pique nique possible en fin de rando	Dominique SIMON
		19h à 21h environ		7/8km		CREMIEU (38)	Delphine PAILLER
	J	7h00	BM	17km	730m	Belvédère de la Chambotte (73) Lac du bourget	J Philippe VILLARD
lundi 08 juil	1/2j	8h30	PTM				
	1/2j	8h30	PTM	6/7km		DIZIMIEU (38)	Georges DUPLANY
jeudi 11 juil	1/2j	8h00	PTM	12km	250m	La Vallée Bleue (38) Pique nique possible en fin de rando	Dominique SIMON
		19h à 21h environ		7/8km		CREMIEU (38)	Delphine PAILLER
	J	7h30	BM	17km	265m	CHATONNAY (38) Les étangs	Yvette CHANTEUR
lundi 15 juil	1/2j	8h30	PTM	10km		DIZIMIEU (38)	Dominique SIMON
	1/2j	8h30	PTM	6/7km		CREMIEU (38)	Delphine PAILLER
jeudi 18 juil	1/2j	8h00	PTM				
		19h à 21h environ		7/8km		CREMIEU (38)	Delphine PAILLER
	J	7h00	BM	11km	885m	La Croix du Nivolet (73) Les Bauges	J Philippe VILLARD
lundi 22 juil	1/2j	8h30	PTM	11km	230m	MONTCARRA (38)	Gérard PERROUX
	1/2j	8h30	PTM	6/7km			
jeudi 25 juil	1/2j	8h00	PTM	12km	220m	LA BALME LES GROTTE (38)	Hervé DUPAIN
		19h à 21h environ		7/8km		CREMIEU (38)	Delphine PAILLER
	J		BM				
lundi 29 juil	1/2j	8h30	PTM	12km		PANOSSAS (38)	Patricia REINHARD
	1/2j	8h30	PTM	6/7km		MORAS (38)	Delphine PAILLER
jeudi 01 août	1/2j	8h00	PTM	12km	400m	VERTRIEU (38) Pique nique possible en fin de rando	Dominique SIMON
		19h à 21h environ		7/8km		HYERES SUR AMBY (38)	Delphine PAILLER
	J		BM				
lundi 05 août	1/2j	8h30	PTM				
	1/2j	8h30	PTM	6/7km		CREMIEU (38)	Delphine PAILLER
jeudi 08 août	1/2j	8h00	PTM				
		19h à 21h environ		7/8km		CREMIEU (38)	Delphine PAILLER
	J	7h00	BM	12,2km	1080m	Le Mont Colombier (73) Les Bauges	J Philippe VILLARD
lundi 12 août	1/2j	8h30	PTM	10km	200m	LARINA (38)	Gérard PERROUX
	1/2j	8h30	PTM	6/7km			
jeudi 15 août	1/2j	8h00	PTM				
	1/2j	8h00	DM	7/8km			
	J		BM				
lundi 19 août	1/2j	8h30	PTM				
	1/2j	8h30	PTM	6/7km			
jeudi 22 août	1/2j	8h00	PTM				
	1/2j	8h00	DM	7/8km			
	J	7h00	BM	15,5km	910m	Pic Saint Michel (38) Vercors	J Philippe VILLARD
lundi 26 août	1/2j	8h00	PTM	10km	300m	LEYRIEU (38)	Hervé DUPAIN
	1/2j	8h30	PTM	6/7km			
mercredi 28 août		17h30				REUNION DU CA	
		19h00				REUNION DES ACCOMPAGNATEURS	
jeudi 29 août	1/2j	8h00	PTM				
	1/2j	8h00	DM	7/8km			
	J	8h00	BM	16km	500m	RAMASSE (01) Vallée de Drom	Dominique NICOLA FRANCESCO Alice FAUGERAS



PROGRAMME DES RANDONNÉES

3ème Trimestre 2024

	Type	H Départ	Difficulté	km	Dénivelé	Destinations	Noms des Animateurs
dimanche 01 sept	de 8h00 à 13h00					<i>Forum des Associations</i> Adhérents : venez nous aider à présenter notre association Expliquer où l'on marche, déroulement des randonnées, ambiance des groupes, point de rencontre...	
lundi 02 sept	1/2j	13h30	PTM				
	1/2j	13h30	PTM	6/7km			
mercredi 04 sept		19h00				REUNION PREPARATION DE NOTRE RANDO VILLAGE	
jeudi 05 sept	1/2j	13h00	PTM	11,5km	270m	HYERES S/AMBY (38) Les gorges de Verbois	Hervé DUPAIN
	1/2J	13h00	DM	7/8km			
	J		BM				
lundi 09 sept	1/2j	13h30	PTM				
	1/2j	13h30	PTM	6/7km		CREMIEU (38)	Delphine PAILLER
jeudi 12 sept	1/2j	13h00	PTM				
	1/2j	13h00	DM	7/8km			
	J	9H00	BM			Reconnaissance rando village	
lundi 16 sept	1/2j	13h30	PTM				
	1/2j	13h30	PTM	6/7km		CREMIEU (38)	Delphine PAILLER
jeudi 19 sept	1/2j	13h00	PTM	12km	140m	ST BAUDILLE DE LA TOUR (38)	Hervé DUPAIN
	1/2J	13h00	DM	7/8km			
	J	7h30	BM	18km	500m	PLAGNE (01)	Dominique NICOLÀFRANCESCO Alice FAUGERAS
lundi 23 sept	1/2j	13h30	PTM	12km		CHAMAGNIEU (38)	Patricia REINHARD
	1/2j	13h30	PTM	6/7km		CREMIEU (38)	Georges DUPLANY
jeudi 26 sept	1/2j	13h00	PTM				
	1/2J	13h00	DM	7/8km			
	J	7h30	BM	17km	500m	ST VERAND (71) Bourgogne du soleil Frontière Maconnais - beaujolais	Frédérique STEURER
lundi 30 sept	1/2j	13h30	PTM				
	1/2j	13h30	PTM	6/7km		RANDO INSOLITE	Delphine PAILLER

Pour les sorties à LA JOURNÉE, merci de vous inscrire LA VEILLE auprès de l'animateur de la rando (Tél ou SMS)

RENSEIGNEMENTS : Jean Claude GACON 06 73 56 07 97 MAIL : larandonneecremolane@orange.fr
 SITE : <https://larandonneecremolane.com>

PRECISIONS DM : doux marcheur (rythme lent, peu de dénivelé, 6-8 kms)
 PTM : pour tout marcheur (un peu plus soutenu que le DM)
 BM : bon marcheur (600 à 1000 m dénivelé, sortie journée - 15-20 km).

Pour les sorties à LA JOURNÉE, merci de s'inscrire LA VEILLE auprès de l'animateur de la rando (Tél ou SMS)
 * EN CAS DE TEMPS INCERTAIN contacter l'animateur par téléphone pour confirmation du maintien de la sortie

R A P P E L Le co-voiturage est dû pour TOUTES les sorties à la journée comme à la 1/2 journée

DATE A RETENIR

Vendredi 4 Octobre 2024 à 20h

Assemblée Générale

Dimanche 20 Octobre 2024 de 8h à 15h

Notre Rando Village (ouverte au public)

Pour le Forum des Associations et la Rando Village les bénévoles sont les bienvenu(es)

Page Facebook

<https://www.facebook.com/larandonneecremolane>

Les dates des festivités figurent sur le site : <https://larandonneecremolane.com/autres-evenements-de-lassociation/>