



## PROGRAMME DES RANDONNÉES

1er Trimestre 2019

DATE	Type		H Départ	Difficulté	km	Dénivelé	Tps marche	Destinations	Animateurs
	1/2j	J							
jeudi 03 janv	1/2j		13h00	PTM					
	J			BM					
samedi 05 janv			15h00					<b>TIRAGE DES ROIS</b> Salle de la Buvette de la Salle des Fêtes - CREMIEU - 38	
lundi 07 janv	1/2j		13h30	PTM	8.5km			TIGNIEU (38)	Maurice RAINE
	1/2j		13h30	PTM	6/7km				
jeudi 10 janv	1/2j		13h00	PTM	9/11km			ISLE CREMIEU (38)	M Claire SZCZEPANSKI
	J		7h30	BM		500m	5h30	RAQUETTE : CUVERY (01)	Aline ROJAT M Chris FOUILLADE
lundi 14 janv	1/2j		13h30	PTM	9km	300m		CREMIEU (38)	Jean Luc HIVIN
	1/2j		13h30	PTM	6/7km			CREMIEU (38)	Colette GERARD
jeudi 17 janv	1/2j		13h00	PTM	9/11km			ISLE CREMIEU (38)	M Claire SZCZEPANSKI
	J		7h30	BM	17km	747m		EVOSGES (38)	Denise CONESA J Claude DURAND
lundi 21 janv	1/2j		13h30	PTM					
	1/2j		13h30	PTM	6/7km			ANNOISIN (38) OU CREMIEU (38)	M France JOANNARD
jeudi 24 janv	1/2j		13h00	PTM	9/11km			ISLE CREMIEU (38)	M Claire SZCZEPANSKI
	J		7h30	BM	17km	550m		VALFLEURY (42) LE PILAT	Daniel CHAYMOL
lundi 28 janv	1/2j		13h30	PTM	9km			BOIS DES FRANCHISES CHARVIEU (38)	Vassi KONTIS
	1/2j		13h30	PTM	6/7km			ANNOISIN (38) OU CREMIEU (38)	M France JOANNARD
jeudi 31 janv	1/2j		13h00	PTM	9/11km			ISLE CREMIEU (38)	M Claire SZCZEPANSKI
	J		7h00	BM		600m	5h30	LA MOLIERE (38)	Aline ROJAT M Chris FOUILLADE
lundi 04 févr	1/2j			PTM					
	1/2j		13h30	PTM	6/7km			CREMIEU (38)	Colette GERARD
jeudi 07 févr	1/2j		13h00	PTM	9/11km			ISLE CREMIEU (38)	M Claire SZCZEPANSKI
	J		8h00	BM	16km	700m		THURINS (69)	Daniel CHAYMOL
lundi 11 févr	1/2j		13h30	PTM	9km	300m		CREMIEU (38)	Jean Luc HIVIN
	1/2j		13h30	PTM	6/7km			ANNOISIN (38) OU CREMIEU (38)	M France JOANNARD
jeudi 14 févr	1/2j		13h00	PTM	9/11km			ISLE CREMIEU (38)	M Claire SZCZEPANSKI
	J		7h30	BM	17km	500m		HAUTEVILLE (01)	Daniel CHAYMOL
lundi 18 févr	1/2j		13h30	PTM	9km			GORGES DE VERBOIS (38)	Denise CONESA J Claude DURAND
	1/2j		13h30	PTM	6/7km				
jeudi 21 févr	1/2j		13h00	PTM	9/11km			ISLE CREMIEU (38)	M Claire SZCZEPANSKI
	J		7h30	BM	18.5km	544m		Autour de JUJURIEUX (01)	Dominique N Alice FAUGERAS
lundi 25 févr	1/2j		13h30	PTM	10.5km	100m		CREMIEU (38)	Maurice RAINE
	1/2j		13h30	PTM	6/7km				



## PROGRAMME DES RANDONNÉES

1er Trimestre 2019

DATE		Type	H. Départ	Difficulté	km	Dénivelé	Typ. marche	Destinations	Animateurs
mercredi 27 févr			19 h					Réunion des accompagnateurs puis CA	
jeudi 28 févr	1/2j	13h00	PTM	9/11km				ISLE CREMIEU (38)	M Claire SZCZEPANSKI
	J	7h30	BM	17km	600m			TARARE (69)	Jean Claude GACON
lundi 04 mars	1/2j	13h30	PTM						
lundi 04 mars	1/2j	13h30	PTM	6/7km				CREMIEU (38)	Colette GERARD
lundi 04-mars			16h00					DEGUSTATION BUGNES Salle de la Buvette de la Salle des Fêtes - CREMIEU - 38	
jeudi 07 mars	1/2j	13h00	PTM	9/11km				ISLE CREMIEU (38)	M Claire SZCZEPANSKI
	J	7h30	BM	16.5 km	500m			LA ROCHE FENDUE (01)	M Chris FOUILLADE Colette DUFOUR
lundi 11 mars	1/2j	13h30	PTM	9km				VEYSSILIEU (38)	Vassi KONTIS
	1/2j	13h30	PTM	6/7km					
jeudi 14 mars	1/2j	13h00	PTM	9km				ISLE CREMIEU (38)	M Claire SZCZEPANSKI
	J	7h00	BM		853m	5h30		RAQUETTE : PIC ST MICHEL LANS EN VERCORS (38)	Denise CONESA J Claude DURAND
lundi 18 mars	1/2j	13h30	PTM	9km	150m			MORAS (38)	Maurice RAINE
	1/2j	13h30	PTM	6/7km				ANNOISIN (38) OU CREMIEU (38)	M France JOANNARD
jeudi 21 mars	1/2j	13h00	PTM	9/11km				ISLE CREMIEU (38)	M Claire SZCZEPANSKI
	J	7h30	BM	17km	600m			LES LESINES - PLANACHAT (01)	Dominique N Alice FAUGERAS
lundi 25 mars	1/2j	13h30	PTM	9km				CANTON DE CREMIEU (38)	M Claire SZCZEPANSKI
	1/2j	13h30	PTM	6/7km					
jeudi 28 mars	1/2j	13h00	PTM						
	J	8h00	BM	18.2km	660m			PLATEAU DE CLEYZIEU (38)	Serge SALVI

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

Le numéro de téléphone de chacun figure sur le programme

**Il est nécessaire de renforcer le groupe des accompagnateurs pour le dynamisme de notre association : N'hésitez pas à proposer des balades, et si besoin, à vous faire épauler par les accompagnateurs actuels et aguerris, pour à votre tour être accompagnateur.**

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

**NOUVEAU PARCOURS** LE LUNDI il est proposé des randonnées de 6 à 7 km sans trop de dénivelé et à rythme modéré.

**PRECISION** Les randonnées en ISLE CREMIEU se déroulent principalement sur les communes du Canton de CREMIEU, elles ont une durée de 3 heures environ et sont de 9 à 11 km selon le aroupe

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

### DATES A RETENIR

Le SAMEDI 06 AVRIL 2019  
Le JEUDI 18 AVRIL 2019  
Du 30 MAI au 02 JUIN 2019  
SAMEDI 22 ou 29 JUIN 2019

"TETE DE VEAU"  
VENUE du GROUPE de ST CYR SUR RHONE  
SEJOUR à SAVINES LE LAC (05)  
FETE D'ETE