



1er Trimestre 2020

DATE		Type	H Départ	Difficulté	km	Dénivelé	Typ marche	Destinations	Animateurs
jeudi	02 janv	1/2J	13h00	PTM	9/11km				
		J		BM					
samedi	04 janv		15h00					GALLETTE DES ROIS Salle de la Buvette de la Salle des Fêtes (CREMIEU)	
lundi	06 janv	1/2J	13h30	PTM	10km			CREMIEU (38)	Dominique SIMON
		1/2J	13h30	PTM	6/7km			CREMIEU (38)	Georges DUPLANY
jeudi	09 janv	1/2J	13h00	PTM	9/11km			CANTON DE CREMIEU (38)	M Claire SZCZEPANSKI
		J	8h00	BM	17km	570m		NOTRE DAME DES CONCHES CEYZERIAT (01)	Daniel CHAYMOL
lundi	13 janv	1/2J	13h30	PTM	9km			CREMIEU (38)	Jean Luc HIVIN
		1/2J	13h30	PTM	6/7km				
jeudi	16 janv	1/2J	13h00	PTM	9/11km			CANTON DE CREMIEU (38)	M Claire SZCZEPANSKI
		J	7h30	BM	10km	660m		PLATEAU DU SORNIN LE VERCORS (RAQUETTES)	Denise CONESA
lundi	20 janv	1/2J	13h30	PTM		10km		TREPT (38)	Maurice RAINE
		1/2J	13h30	PTM	6/7km			CREMIEU (38)	Georges DUPLANY
jeudi	23 janv	1/2J	13h00	PTM	9/11km				
		J	7h30	BM	18km	570m		SAUT DE CHARMINE MATAFLON (01)	Daniel CHAYMOL
lundi	27 janv	1/2J	13h30	PTM	10km			VERNA (38)	Denise CONESA
		1/2J	13h30	PTM	6/7km				
jeudi	30 janv	1/2J	13h00	PTM	9/11km				
		J	7h00	BM		600m	6h	PLATEAU DE LA MOLIERE LE VERCORS (RAQUETTES)	Aline ROJAT M Chris FOUILLADE
lundi	03 févr	1/2J	13h30	PTM	10km			LEYRIEU (38)	Maurice RAINE
		1/2J	13h30	PTM	6/7km				
jeudi	06 févr	1/2J	13h00	PTM	9/11km			CANTON DE CREMIEU (38)	M Claire SZCZEPANSKI
		J	7h30	BM	18km	630m		BARRAGE DE COUZON PILAT (42)	Daniel CHAYMOL
lundi	10 févr	1/2J	13h30	PTM	10km			CREMIEU (38)	Jean Luc HIVIN
		1/2J	13h30	PTM	6/7km			LE BOIS DES FRANCHISES CHARVIEU (38)	Vassi KONTIS
jeudi	13 févr	1/2J	13h00	PTM	9/11km			CANTON DE CREMIEU (38)	M Claire SZCZEPANSKI
		J	8h00	BM	19km	540m		MONTCEAU (38)	Dominique N Alice FAUGERAS
lundi	17 févr	1/2J	13h30	PTM					
		1/2J	13h30	PTM	6/7km			CANTON DE CREMIEU (38)	M Claire SZCZEPANSKI
lundi	17 févr		16h00					DEGUSTATION BUGNES Salle de la Buvette de la Salle des Fêtes (CREMIEU)	
mercredi	19 févr		19h00					Réunion des accompagnateurs puis CA	
jeudi	20 févr	1/2J	13h00	PTM	9/11km			VILLEMORIEU (38)	Dominique SIMON
		J	8h30	BM	15km	400m		LES 3 VILLAGES AMBERIEU-EN-BUGEY (01)	Jean Claude GACON



1er Trimestre 2020

DATE		Type	H Départ	Difficulté	km	Dénivelé	Type marche	Destinations	Animateurs
lundi	24 févr	1/2j	13h30	PTM	9km			PANOSSAS (38)	Maurice RAINE
		1/2j	13h30	PTM	6/7km				
jeudi	27 févr	1/2j	13h00	PTM	9/11km			TREPT (38)	Dominique SIMON
		J	7h30	BM	15km	500m		BURCIN (38)	Jean Claude GACON
lundi	02 mars	1/2j	13h30	PTM	10km			CREMIEU (38)	Jean Luc HIVIN
		1/2j	13h30	PTM	6/7km				
jeudi	05 mars	1/2j	13h00	PTM	9/11km			CANTON DE CREMIEU (38)	M Claire SZCZEPANSKI
		J	7h30	BM	16km	580m		MURS ET GELIGNIEUX (01)	Dominique N Alice FAUGERAS
lundi	09 mars	1/2j	13h30	PTM	9km			CANTON DE CREMIEU (38)	M Claire SZCZEPANSKI
		1/2j	13h30	PTM	6/7km			CREMIEU (38)	Georges DUPLANY
jeudi	12 mars	1/2j	13h00	PTM	9/11km			PARMILIEU (38)	Dominique SIMON
		J	8h00	BM	20km	500m		MOTTIER (38)	Aline ROJAT Yvette CHANTEUR
lundi	16 mars	1/2j	13h30	PTM	11km			CREMIEU (38)	Maurice RAINE
		1/2j	13h30	PTM	6/7km				
jeudi	19 mars	1/2j	13h00	PTM	9/11km			CANTON DE CREMIEU (38)	M Claire SZCZEPANSKI
		J	8h00	BM	16km	640m		SOUDON (01)	Serge SALVI
lundi	23 mars	1/2j	13h30	PTM	10km			CANTON DE CREMIEU (38)	M Claire SZCZEPANSKI
		1/2j	13h30	PTM	6/7km			LA SALETTE VEYSSILIEU (38)	Vassi KONTIS
jeudi	26 mars	1/2j	13h00	PTM	9/11km			CANTON DE CREMIEU (38)	M Claire SZCZEPANSKI
		J	7h30	BM	18km	500m		LES LESINES (01)	Daniel CHAYMOL
lundi	30 mars	1/2j	13h30	PTM					
		1/2j	13h30	PTM	6/7km				

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
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.
PRECISIONS

- * Les randonnées DES JEUDIS EN 1/2 JOURNÉE (CANTON de CREMIEU) ont une durée de 3 heures environ, **CES BALADES S'ADRESSENT A TOUS,**
- * Pour les sorties en 1/2 Journées, **EN CAS DE TEMPS INCERTAIN,** contacter l'animateur pour confirmation du maintien de la sortie,
- * Pour les sorties en Journée s'inscrire **LA VEILLE** auprès de l'animateur

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

Samedi 4 Avril 2020 à 12H	"Tête de Veau" (précision ultérieure pour le lieu)
Jeudi 16 Avril 2020 à 8H	Accueil du Groupe de St Cyr Sur Le Rhône
du 30/05 au 02/06/2020	Séjour à Arvieux (Hautes Alpes)
Samedi 13 OU 20/06/2020 à 12H	Fête d'Été au Boulodrome de Courtenay (38)
Jeudi 25 Juin 2020	Sortie en car Région Virieu Sur Bourbonne (38)