



PROGRAMME DES RANDONNÉES

1er Trimestre 2023

Départ des randonnées : Carrefour Market - CRÉMIEU (38)

Merci d'arriver 5 à 10 mn avant l'heure de départ cela permet de faire connaissance

DATE		Type	H Départ	Difficulté	km	Dénivelé	Des marches	Destinations	Animateurs
lundi	02 janv	1/2j	13h30	PTM	10/11km			VERNA (38)	Dominique SIMON
		1/2j	13h30	PTM	6/7km				
jeudi	05 janv	1/2j	13h00	PTM	10/12km			Canton de CRÉMIEU (38)	M Claire SZCZEPAN
		1/2j	13h00	DM	8/9km				
		J		BM					
samedi	07 janv		15h00					TIRAGE DES ROIS <i>Salle de la Buvette de la Salle des Fêtes CRÉMIEU (38)</i>	
lundi	09 janv	1/2j	13h30	PTM	10/12km			CRÉMIEU (38)	Maurice RAINE
		1/2j	13h30	PTM	6/7km			LEYRIEU (38)	Colette GERARD
jeudi	12 janv	1/2j	13h00	PTM	10/12km			de CRÉMIEU à DIZIMIEU (38)	Roland ESTEVAN
		1/2j	13h00	DM	8/9km			Canton de CRÉMIEU (38)	M Claire SZCZEPAN
		J		BM					
lundi	16 janv	1/2j	13h30	PTM	10/11km			CHOZEAU (38)	Patricia REINHARD
		1/2j	13h30	PTM	6/7km			CRÉMIEU (38)	Georges GOPLANY
jeudi	19 janv	1/2j	13h00	PTM	10/12km			Autour de CHAVANOZ (38)	Roland ESTEVAN
		1/2j	13h00	DM	8/9km			Canton de CRÉMIEU (38)	M Claire SZCZEPAN
		J	7h30	BM	16,5km	550m	TREFFORT (01) BUGEY	Daniel CHAYMOL	
lundi	23 janv	1/2j	13h30	PTM	10/11km			TREPT (38)	Dominique SIMON
		1/2j	13h30	PTM	6/7km			ANNOISIN (38)	M France JOANNAR
jeudi	26 janv	1/2j	13h00	PTM	10/12km			Canton de CRÉMIEU (38)	M Claire SZCZEPAN
		1/2j	13h00	DM	8/9km				
		J		BM					
lundi	30 janv	1/2j	13h30	PTM	10/12km			CRÉMIEU (38)	Maurice RAINE
		1/2j	13h30	PTM	6/7km			Canton de CRÉMIEU (38)	M Claire SZCZEPAN
jeudi	02 févr	1/2j	13h00	PTM	10/12km			Autour de CRÉMIEU (38)	Gérard FERROUX
		1/2j	13h00	DM	8/9km			Canton de CRÉMIEU (38)	M Claire SZCZEPAN
		J		BM					
lundi	06 févr	1/2j	13h30	PTM	10/12km			CRÉMIEU (38)	Jean Luc HIVIN
		1/2j	13h30	PTM	6/7km			CRÉMIEU (38)	Georges GOPLANY
jeudi	09 févr	1/2j	13h00	PTM	10/12km			VILLEMORIEU (38)	Dominique SIMON
		1/2j	13h00	DM	8/9km			Canton de CRÉMIEU (38)	M Claire SZCZEPAN
		J		BM			SORTIE RAQUETTE.....	Aline RÔJAT	
lundi	13 févr	1/2j	13h30	PTM					
		1/2j	13h30	PTM	6/7km				
jeudi	16 févr	1/2j	13h00	PTM	10/12km			Canton de CRÉMIEU (38)	M Claire SZCZEPAN
		1/2j	13h00	DM	8/9km				
		J	7h30	BM	17km	300m	LIEUDIEU (38)	Dominique NICOLA Alice FAUGERAS	
lundi	20 févr	1/2j	13h30	PTM	10/11km			CHOZEAU (38)	Dominique SIMON
		1/2j	13h30	PTM	6/7km			ANNOISIN (38)	M France JOANNAR
mercredi	22 févr		19h00					REUNION DES ACCOMPAGNATEURS PUIS CA	
jeudi	23 févr	1/2j	13h00	PTM	10/12km			Canton de CRÉMIEU (38)	M Claire SZCZEPAN
		1/2j	13h00	DM	8/9km				
		J	7h30	BM	17km	550m	LA CHARBONNIERE (01) BUGEY	Daniel CHAYMOL	



PROGRAMME DES RANDONNÉES

1er Trimestre 2023

DATE	TYPE	H Départ	Départ	km	Départ	Départ	Destinations	Animateurs
lundi 27 févr	1/2j	13h30	PTM	6/7km			CREMIEU (38)	M Claire SZCZEP Delphine PAILLER
		16h00					DEGUSTATION BUGNES Salle de la Buvette de la Salle des Fêtes CREMIEU (38)	
jeudi 02 mars	1/2j	13h00	PTM	10/12km				
	1/2j	13h00	DM	8/9km				
	J	7h30	BM	15km	690m		Tour d'Horizon à NANTUA (01)	Serge SALVI
lundi 06 mars	1/2j	13h30	PTM	10/11km			CHAMAGNIEU (38)	Patricia REINHARD
	1/2j	13h30	PTM	6/7km			Autour de CREMIEU (38)	Colette GERARD
jeudi 09 mars	1/2j	13h00	PTM					
	1/2j	13h00	DM	8/9km				
	J		BM	11km				
lundi 13 mars	1/2j	13h30	PTM	10/12km			FRETIGNIER (MORAS) 38	Maurice RAINE
	1/2j	13h30	PTM	6/7km			ST BAUILLE DE LA TOUR (38) JONQUILLES	M France JOANNARD
jeudi 16 mars	1/2j	13h00	PTM	10/12km				
	1/2j	13h00	DM	8/9km				
	J	8h30	BM	18km	200m		QUIRIEU (38)	Aline ROJAT Yvette CHANTEUR
lundi 20 mars	1/2j	13h30	PTM	10/11km			OPTEVOZ (38)	Dominique SIMON
	1/2j	13h30	PTM	6/7km			LEYRIEU (38)	Colette GERARD
jeudi 23 mars	1/2j	13h00	PTM	11km	280m		LARINA (38)	Denise CONESA
	1/2j	13h00	DM	8/9km				
	J	7h30	BM	19km	630m		JULLIE (69) BEAUJOLAIS	Daniel CHAYMOL
lundi 27 mars	1/2j	13h30	PTM	10/12km			CREMIEU (38)	Jean Luc HIVIN
	1/2j	13h30	PTM	6/7km			TORJONNAS (38)	M France JOANNARD
jeudi 30 mars	1/2j	13h00	PTM	10/12km				
	1/2j	13h00	DM	8/9km				
	J	7h30	BM	18km	500m		PREMILIEU (01)	Dominique NICOLA Alice FAUGERAS

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 : larandonnecremolane@orange.fr
SITE : <https://larandonnecremolane.com>

PRECISIONS

Le Jeudi pour la rando de 10 à 12 km le rythme est plus soutenu que le Lundi pour la rando "longue"
* Ajout d'une nouvelle rando : le Jeudi en 1/2 journée RANDO DOUCE de 8 à 9 km " DM " (doux marcheur)
* EN CAS DE TEMPS INCERTAIN contacter l'animateur par téléphone pour confirmation du maintien de la sortie

RAPPEL

Le co-voiturage est dû pour TOUTES les sorties à la journée comme à la 1/2 journée

DATES A RETENIR

Le Jeudi 6 Avril 2023 **Accueil du Groupe de ST CYR SUR LE RHONE**
Le Samedi 15 Avril 2023 **Tête de Veau**
Du Jeudi 18 mai au Dimanche 21 Mai 2023 **Séjour à Métabief (Doubs)**
Le Dimanche 11 Juin 2023 **Marche du Souvenir**
Samedi 24 Juin 2023 **Fête d'Été**

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