



PROGRAMME DES RANDONNEES

2ème Trimestre 2023

JEUDI en 1/2 journée Il est proposé des balades "douces" DM (Doux Marcheurs)

DATE	Type	H Départ	Difficulté	km	Dénivelé	Type marche	Destinations	Animateurs
lundi 03 avr	1/2j	13h30	PTM	10/12km			Canton de CREMIEU (38) et environs	Roland ESTEVAN
	1/2j	13h30	PTM	6/7km				
jeudi 06 avr		8h00	PTM				<b>ACCUEIL DU GROUPE de ST CYR SUR RHONE</b> salle de la buvette de la salle des fêtes CREMIEU (38)	
							Rando à Vertrieu (38) Pique Nique vers Grottes de la Balme - Visite des Grottes	
lundi Pâques 10 avr	1/2j	13h30	PTM	10/12km			HYERES SUR AMBY (38)	Dominique SIMON
	1/2j	13h30	PTM	6/7km				
jeudi 13 avr	1/2j	13h00	PTM	10/12km			CREMIEU (38)	Maurice RAINE
	1/2J	13h00	DM	7/8km				
	J	7h30	BM	18km	680m		SOLUTRE les trois monts (71) ?????	Daniel CHAYMOL
samedi 15 avr		12h00					<b>REPAS TÊTE DE VEAU</b> Restaurant AU BOIS JOLI 24 Imp des Carrières- St Hilaire de Brens (38)	Jean Claude GACON
lundi 17 avr	1/2j	13h30	PTM	10/12km			Canton de CREMIEU (38) et environs	Roland ESTEVAN
	1/2j	13h30	PTM	6/7km				
mercredi 19 avr		19h00					<b>REUNION PREPARATION SEJOUR METABIEF</b>	Jean Claude GACON
jeudi 20 avr	1/2j	13h00	PTM	10/12km				
	1/2J	13h00	DM	7/8km				
	J	8h00	BM	18km	350m		Entre ST ALBAN de ROCHE et FOUR (38)	Dominique Nicola Yvette CHANTEUR Dominique SIMON
lundi 24 avr	1/2j	13h30	PTM	10/12km			PANOSSAS (38)	
	1/2j	13h30	PTM	6/7km			DIZIMIEU (38)	Georges DUPLANY
jeudi 27 avr	1/2j	13h00	PTM	10/12km				
	1/2J	13h00	DM	7/8km				
	J	7h00	BM	17km	650m		La Chapelle ST SABIN à ST APPOLINARD (42)	Jean Claude GACON
lundi 01 mai	1/2j	13h30	PTM					
	1/2j	13h30	PTM	6/7km			Les Franchises CHARVIEU (38)	M France JOANNARD
jeudi 04 mai	1/2j	8h00	PTM	12 km	400m		La Croix de Bramafan par LAGNIEU (01)	Chantal TRIPIER
	1/2J	13h00	DM	7/8km				
	J	7h30	BM	17km	730m		TREFFORT Revermont (01)	Daniel CHAYMOL
lundi 08 mai	1/2j	13h30	PTM					
	1/2j	13h30	PTM	6/7km				
jeudi 11 mai	1/2j	13h00	PTM	10/12km				
	1/2J	13h00	DM	7/8km				
	J	7h30	BM	15.5km	635m		BOLOZON (01)	Dominique Nicola Alice FAUGERAS
lundi 15 mai	1/2j	13h30	PTM	10/12km			Canton de CREMIEU (38) et environs	Roland ESTEVAN
	1/2j	13h30	PTM	6/7km				
mercredi 17-mai		19h00					<b>REUNION DES ACCOMPAGNATEURS PUIS CA</b>	
jeudi 18 mai	1/2j	13h00	PTM	10/12km				
	1/2J	13h00	DM	7/8km				
Ascension							<b>SEJOUR METABIEF du 18 au 21 Mai 2023</b>	Jean Claude GACON
lundi 22 mai	1/2j	13h30	PTM					
	1/2j	13h30	PTM	6/7km			CREMIEU (38)	Georges DUPLANY
jeudi 25 mai	1/2j	13h00	PTM	10/12km			Canton de CREMIEU (38) et environs	Roland ESTEVAN
	1/2J	13h00	DM	7/8km				
	J	7h30	BM	16km	680m		LA CROIX DE MONTVIEUX (42) Pilat	Daniel CHAYMOL



## PROGRAMME DES RANDONNÉES

## 2ème Trimestre 2023

DATE	Type	H Départ	Difficulté	km	Dénivelé	Temps marche	Destinations	Animateurs
lundi Pentecôte	1/2j	13h30	PTM					
	1/2j	13h30	PTM	6/7km				
jeudi	1/2j	13h00	PTM	10/12km			TREPT - DIZIMIEU (38)	Chantal TRIPIER
	1/2J	13h00	DM	7/8km				
	J	7h30	BM	17km	700m		SAINT-AUPRE (38)	Aline ROJAS Yvette CHANTEUR
samedi		12h00					<b>FETE D'ÉTÉ</b> <b>Boulo-drome de COURTENAY (38)</b>	Jean Claude GACON
lundi	1/2j	13h30	PTM					
	1/2j	13h30	PTM	6/7km			CREMIEU/VILLEMORIEU (38)	Delphine PAILLER
jeudi	1/2j	13h00	PTM	10/12km				
	1/2J	13h00	DM	7/8km				
	J		BM					
dimanche				8 et 12 km			<b>JOURNÉE DU SOUVENIR CREMIEU (38)</b>	Jean Claude GACON
lundi	1/2j	13h30	PTM					
	1/2j	13h30	PTM	6/7km			LARINA à ANNOISIN (38)	M France JOANNARD
jeudi	1/2j	13h00	PTM					
	1/2J	13h00	DM	7/8km				
	J		BM				A DEFINIR (montagne)	Bernard PINZETTA
lundi	1/2j	13h30	PTM	10/12km			DIZIMIEU (38)	Dominique SIMON
	1/2j	13h30	PTM	6/7km			DIZIMIEU (38)	Georges DUPLANY
jeudi	1/2j	13h00	PTM	10/12km				
	1/2J	13h00	DM	7/8km			CREMIEU/VILLEMORIEU (38)	Delphine PAILLER
	J	7h30	BM	9.4km	730m		Col de la SAULCE par le PRAYET (38)	Serge SALVI
vendredi				19h00			<b>Repas des Bénévoles de la RANDO VILLAGE</b>	Jean Claude GACON
lundi	1/2j	13h30	PTM	10:12			VERNAS (38)	Dominique SIMON
	1/2j	13h30	PTM	6/7km			Autour d' ANNOISIN (38)	M France JOANNARD
jeudi		7h00					<b>Sortie en CAR : Visite du Château de la Roche</b> SAINT-PRIEST-LA-ROCHE (42)	Jean Claude GACON
							12 h Déjeuner au Relais du Château	
							15 h Balade en bateau (2h)	
							17 h30 Dégustation chez REVILLON à ROANNE (42)	

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](mailto:larandonneecremolane@orange.fr)  
SITE : <https://larandonneecremolane.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 7 à 8 km " DM " (doux marcheur)

\* 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

**DATES A RETENIR**

Le Dimanche 3 Septembre 2023 (de 8h à 13h)

Forum des Associations

Le Vendredi 6 Octobre 2023 (20h)

Assemblée Générale

Le Dimanche 15 Octobre 2023 (de 8h00 à 15h)

Notre Rando Village ouverte au Public

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