



PROGRAMME DES RANDONNÉES

1er Trimestre 2024

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

DATE		HEURE DE DÉPART		TYPE DE RANDONNÉE		NIVEAU		DESTINATIONS		ANIMATEURS
lundi 01 janv		L/2	13h30	PTM				B O N N E		
		L/2	13h30	PTM	6/7km			A N N É E 2 0 2 4		
jeudi 04 janv	L/2	13h00	PTM	11km	250m	CHOZEAU (38)		Dominique SIMON		
	L/2	13h00	DM	6/8km		CRÉMIEU (38)		Georges DUPLANY		
	J		BM							
samedi 06 janv			15h00			Galette Rois, Salle buvette Salle fêtes Crémieu				
lundi 08 janv	L/2	13h30	PTM	11km		OPTEVOZ (38)		Dominique SIMON		
	L/2	13h30	PTM	6/7km		Autour d' ANNOISIN (38)		Marie France JOANNARD		
jeudi 11 janv	L/2	13h00	PTM	10/12km		Canton de CRÉMIEU (38)		Roland ESTEVAN		
	L/2	13h00	DM	6/8km						
	J	8h00	BM	18km	600m	LES ALLYMES - le Mont LUISANDRE (01)		Jean Claude GACON		
lundi 15 janv	L/2	13h30	PTM	11km		CONFLUENCE (01)		Jean Luc HIVIN		
	L/2	13h30	PTM	6/7km		CONFLUENCE (01)		Célette GERARD		
jeudi 18 janv	L/2	13h00	PTM			VEYSSILIEU (38)		Patricia REINHARD		
	L/2	13h00	DM	6/8km						
	J		BM							
lundi 22 janv	L/2	13h30	PTM	11km		Autour de CRÉMIEU (38)		Gerard FERROUX		
	L/2	13h30	PTM	6/7km		CRÉMIEU (38)		Delphine PAILLER		
jeudi 25 janv	L/2	13h00	PTM	11km	250m	ANNOISIN (38)		Dominique SIMON		
	L/2	13h00	DM	6/8km						
	J	7h30	BM	16km	700m	Mont CINDRE - Mont THOU (69)		Dominique RIZOLAPLANSESSECO Alice FAUSERAS		
lundi 29 janv	L/2	13h30	PTM							
	L/2	13h30	PTM	6/7km		CRÉMIEU (38)		Delphine PAILLER		
jeudi 01 févr	L/2	13h00	PTM	10/12km		COURTENAY (38)		Roland ESTEVAN		
	L/2	13h00	DM	6/8km						
	J	8h00	BM	16km	650m	SOUDON (01)		Serge SALVI		
lundi 05 févr	L/2	13h30	PTM	11km		CRÉMIEU (38)		Jean Luc HIVIN		
	L/2	13h30	PTM	6/7km		CRÉMIEU (38)		Georges DUPLANY		
jeudi 08 févr	L/2	13h00	PTM			OPTEVOZ (38)		Chantal TRIPIER		
	L/2	13h00	DM	6/8km						
	J	7h30	BM	16km	550m	CONDRIEU (69)		Jean Claude GACON		
lundi 12 févr	L/2	13h30	PTM	11km		Etang de RY (38)		Dominique SIMON		
	L/2	13h30	PTM	6/7km		Autour d' ANNOISIN (38)		Marie France JOANNARD		
jeudi 15 févr	L/2	13h00	PTM	10/12km		VAUX EN BUGEY (01)		Roland ESTEVAN		
	L/2	13h00	DM	6/8km						
	J	8h00	BM	16,5km	700m	Cascade de la Brive - Bugey (01)		Daniel CHAYMOL		
lundi 19 févr	L/2	13h30	PTM	11km		MORAS (38)		Dominique SIMON		
	L/2	13h30	PTM	6/7km		CRÉMIEU (38)		Georges DUPLANY		
samedi 21 févr			19h00			Réunion accompagnateurs				



PROGRAMME DES RANDONNÉES

Page 2

1er Trimestre 2024

DATE	TYPE				DESTINATIONS	ANIMATEURS
	1/2	10h30	PTM	10km		
jeudi 22 févr	1/2	13h00	PTM	10km	SAINT CHEF (38)	Gérard FERROUX
	1/2	13h00	DM	6/8km		
	J		BM			
lundi 26 févr	1/2	13h30	PTM	6/7km	CREMIEU (38)	Colette GERARD
		16h00			Bugnes Salle fêtes, Salle de la buvette Crémieu	
jeudi 29 févr	1/2	13h00	PTM	10/12km	PANOSSAS (38)	Roland ESTEVAN
	1/2	13h00	DM	6/8km		
	J		BM			
lundi 04 mars	1/2	13h30	PTM	11km	CREMIEU (38)	Jean Luc HIVIN
	1/2	13h30	PTM	6/7km	MORAS (38)	Delphine PAILLER
jeudi 07 mars	1/2	13h00	PTM		TREPT (38)	Chantal TRIPIER
	1/2	13h00	DM	6/8km		
	J		BM			
lundi 11 mars	1/2	13h30	PTM	10/12km	SOLEYMIEU (38)	Roland ESTEVAN
	1/2	13h30	PTM	6/7km	CREMIEU - VILLEMORIEU(38)	Delphine PAILLER
jeudi 14 mars	1/2	13h00	PTM			
	1/2	13h00	DM	6/8km		
	J	7h30	BM	15km 300m	Quartiers et Treboles de LYON (69)	Dominique NICOLAFRANESCO Alice FAUGERAS
samedi 16 mars		12h00			Repas tête veau, rest bois joli	
lundi 18 mars	1/2	13h30	PTM	11km	CREMIEU (38)	Jean Luc HIVIN
	1/2	13h30	PTM	6/7km	SAINTE BAUDILLE DE LA TOUR (38) Jonquilles	Marie France JOANNARD
jeudi 21 mars	1/2	13h00	PTM			
	1/2	13h00	DM	6/8km		
	J	8h30	BM	15km 390m	SAINTE SAVIN (38)	Alice ROUJAY Yvette CHANTEUR
lundi 25 mars	1/2	13h30	PTM			
	1/2	13h30	PTM	6/7km	DIZIMIEU (38)	Georges DUPLANY
jeudi 28 mars	1/2	13h00	PTM		CHAMAGNIEU(38)	Patricia REINHARD
	1/2	13h00	DM	6/8km		
	J	7h30	BM	16km 650m	LE PERREON - Beaujolais (69)	Daniel CHAYMOL

RENSEIGNEMENTS : Jean Claude GACON 06 73 56 07 97 MAIL : larandonneecremolane@orange.fr

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

Jeudi 11 Avril 2024 Accueil du Groupe de ST CYR SUR LE RHONE
Mercredi 24 Avril 2024 Réunion préparation Séjour Mai 2024 à Bedoin (84)
Mercredi 8 au Dimanche 12 Mai 2024 Séjour à Bedoin (84)
jeudi 6 Juin 2024 Sortie Annuelle
Samedi 29 Juin 2024 Fête d'été

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