



ALEP PLEIN AIR
Foyer Municipal
38300 NIVOLAS-VERMELLE
Tél. : 06-89-30-05-77

Site : <http://sitealep.e-monsite.com>

ADHESION CLUB 10 € - LICENCE FFRP 23,50€



PROGRAMME RANDONNEES 2016

"MARCHER : c'est prendre le temps de vivre, de regarder, d'ouvrir ses sens à la diversité et de sentir les minutes glisser sur la peau". (Julie Baudin)

DATE	HEURE DEPART NIVOLAS	REGION	PARKING	LIEU DE RANDONNEE	TEMPS DE MARCHE	ALTITUDE MAXIMUM	DENIVELEE	DIFFICULTE	CONTACT	CARTE
L 28 mars	Libre	RUY		Lundi de Pâques – RANDO DE PRINTEMPS ORGANISEE PAR RUY						
D 03 avril	8H30	PAYS VIENNOIS	TERRE ROUGE	ST SORLIN DE VIENNE	5 H (16km)	420 m		T.M traversée ruisseau guet	Roch Denise 06-81-85-92-67 ou 04 74 27 16 68	Pays viennois
D 10 avril	8H30	COLLINE DE LA DROME	LE Grand Serre : le cimetière	Boucle le BOIS PALADET	5H 30 (18km)	514 m	350 CUMUL	T.M	Roch Denise 06-81-85-92-67 Reymond MH 06 33 05 67 58	3134 OT
D 17 avril	8H	AIN/BUGEY	TENAY mairie	PLATEAU D'HOSTIAS	5 H30 (14km)	1065 m	700 m cumul	T.M voir PTE descente glissante	Roch Denise 06-81-85-92-67	3231 OT
Week-end 23-24 avril	sam. 7H	ALPES DE HTES PROVENCE	AUTHON : NUITE AU GITE DES MONGES – Samedi rando découverte Dimanche : Crête des Monges, altitude 2115 m, dénivelé + 965 m, rando 13,5 km INSCRIPTION jusqu'au 20 mars						Bossy Philippe 06-86-99-99-64	3237 OT
Mercredi 27 avril	9 H	LAC DE PALADRU	PALADRU	RANDO POUR TOUS fête ses 10 ans – ORGANISATION FFRP						Melchers G 06-22-98-32-10
D 1 mai	7 H	LES BAUGES	ARVEY	PIC DE LA SAUGE	5 H	1612 m	850 m	MM	Bossy Philippe 06-86-99-99-64	3432 OT
D 8 mai	à partir de 7h30	NIVOLAS	MARCHE DANS LA NATURE – CIRCUITS BALISES avec RAVITAILLEMENTS							
D 15 mai	7 H	Avant Pays Savoyard	PRINGY	Col du Sapenay MT CLERGEON	5 H	1025 m	600 m cumul	TM	Roch Denise 06-81-85-92-67	3331 OT
Samedi 21 mai	8 H 30	ST JEAN DE BOURNAY	RANDO SANTE : organisation CDRP et le club de St Jean 9h30 rando découverte 6 km – 12 h pique nique tiré du sac – 13h30 visite commentée usine Gallia et jardin aux mille fleurs						INSCRIPTION ALEP PLEIN AIR	
D 22 mai	7 H	VERCORS Coulmes / Royans	ST Pierre de Chérennes (église)	Circuit - SERRE COCU / LE FAZ	6 H (16,5km)	1012 m	800 m cumul	MM	Reymond M.H 06 33 05 67 58	Vercors Coulmes/roya
D 5 juin	8H	CHARTREUSE	VOREPPE	TOUR DE L'AIGUILLE DE CHALAIS	5 H	1089 m	900 m	M.M	Danthon Séverine 0685995721	3334 OT
D 12 juin	7 H	CHARTREUSE	COL DE MARCIEU	L'AULP DU SEUIL	5 H	1864 m	770 m	M.M	Brunner Gérard 06 17 52 60 55	3334 OT
D 19 juin	7 H	LE PILAT	Veranne	PIC DES TROIS DENTS	6 H	1200 m	800 m cumul	M.M	Guinand J.Noël 06-33-06-64-61 Buisson Michel –	2933 ET
SAMEDI 25 JUIN	9 H 30	10 H RANDO DANS LES BOIS DU HT BIOL		12 H 30 PIQUE NIQUE ORGANISE				INSCRIPTIONS AUPRES DE	Masella G 06-11-73-10-15 Drevet D.06-83-66-25-98	
D 26 juin	7 H 30	BELLEDONNE	centre ski fond Barrioz	Col du POULET LE GRAND ROCHER	5 H	1926 m	600 m	T.M	Sapet Martine 04 74 90 85 97	3433 OT

RANDOS 2016

DATE	HEURE DEPART NIVOLAS	REGION	PARKING	LIEU DE RANDONNEE	TEMPS DE MARCHE	ALTITUDE MAXIMUM	DENIVELEE	DIFFICULTE	CONTACT	CARTE
D 3 juillet	6h30	DEVOLUY	Les Chabottes	BOUCLE DES 4 COLS	5 H	1905 m	730 m cumul	T.M	Soulié CH.06 78 31 40 22 Roch D. 04 74 27 16 68	3337 OT
D 10 juillet	6 h	LA VANOISE	PRIOUX-PRALOGNAN	TRAVERSEE DES CIRQUES	5 H 30	2450 m	700 m cumul	T.M	Garnier Annie 06-13-95-51-98	3534 OT
D 17 juillet	6 h	LES ECRINS Vallée du Vénéon	LES ETAGES	VALLON DES ETAGES	5H 30	2390 m	850 m cumul	M.M	Brunner Gérard 06 17 52 60 55	3436 ET
D 24 juillet	6 h 30	MAURIENNE	ST Colombe des Villards	LE GRAND TRUC	6 H 30	2200 m	1100 m cumul	B.M	Roch Denise 04 74 27 16 68 Soulié Christ. - Buttin Fabienne	3433 OT
D 31 juillet	6h30	BEAUFORTAIN	LAC ST GUERIN	LES CRETES ET LE MONT ACRAY	5H 30	2173 m	700 m cumul	M.M	Reymond M.H 06 33 05 67 58	3532 OT
D 28 AOUT	6h30	LES ARAVIS	CHINAILLON hameau Samance	LAC DE LESSY POINTE VERTE	5 H 30	1930 m	750 m cumul	T.M	Sapet Martine 04 74 90 85 97 Bossy Philippe	3430 ET
Week-end 3-4 septembre		HTE MAURIENNE	rando Les Ecots 2027m – Col Evettes 2561m -Lac du Grand Méan 2950m		PROGRAMME A DEFINIR (INSCRIPTION)				Reymond M.H 06 33 05 67 58 Roch D. 06-81-85-92-67	3634 OT
D 11 sept	7 H	VERCORS	Col de L'ARZELIER	PAS DE LA BALME	5 H	1850 m	650 m	M.M	Brunner Gérard 06 17 52 60 55	3236 OT
D 18 sept	7 H 30	LES BAUGES	SEYTHENEX	Les Charmes de Seythenex +cascade+visite grotte	4 h 1 h	880 m	400 m	T.M	Bron Colette 06 80 03 11 65	3432 ET
SAMEDI 24 SEPTÈRE.	18 H	NIVOLAS	RANDO SEMI-NOCTURNE : inscription à partir de 17h30 (circuit environ 10 kms) SUIVIE D'UN REPAS : INSCRIPTION JUSQU'AU 22 SEPTEMBRE					ALEP		
Mercredi 28 septe	9 H	à définir		RANDO POUR TOUS – ORGANISATION FFRP/CAPI					Melchers G 06-22-98-32-10	
D 2 octobre	SORTIE CAR 7 H	VALENCE	LES CANAUX DE VALENCE	INSCRIPTION OBLIGATOIRE - JOURNÉE ET DÉCOUVERTE À DEFINIR					Bossy Philippe – Reymond MH ou ALEP	
D 9 octobre	7 H	LE PILAT	STE CROIX EN JAREZ	CROIX DE MONTVIEUX	5 H 16km	810 m	450 m	T.M	Guinand J.Noël 06-33-06-64-61 Buisson Michel – Monteil M.Fr	2933 ET
D 16 octobre	8H	LES CHAMBARANS	DIONAY	AUTOUR DE DIONAY	5 H	641 m	300 m cumul	T.M	Roch Denise 06-81-85-92-67 Odette – Monique	pays de St Marcellin
D 23 octobre	8H	DROME DES COLLINES	BATHERNAY	TOUR DE RATIERE	4H30	464 m	445 m	T.M	Danthon Séverine 0685995721	3034 ET
D 30 octobre	8 H	PAYS SAVOYARD	BASE DE LOISIRS DE CHEVELU	TOUR DES LACS DE CHEVELU	4H30		450 m	T.M	Sentana José 06-06-44-59-41	3332 OT
D 8 novembre	9 H	RANDONNÉE SUR LES SENTIERS DE LA CAPI - MIDI REPAS AU RESTAURANT					T.M	Masella G. 06-11-73-10-15 Melchers G.06-22-9832-10		
SAMEDI 14 novem	A partir de 16h30	NIVOLAS	A PARTIR DE 16H30 INSCRIPTION POUR LA SAISON 2016 18 HEURE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE					MERCI DE VOTRE PRÉSENCE		
5 Décembre		NIVOLAS	TELETHON							

T.M TOUT MARCHEUR

M.M MOYEN MARCHEUR soit maxi 5 h marche avec moins de 800 m dénivelée

B.M BON MARCHEUR plus de 5 h, plus de 800 m dénivelée

TBM TRES BON MARCHEUR avec passage délicats

POUR BIEN RANDONNER, SOYEZ BIEN EQUIPE – CHAUSSURES DE RANDONNÉE – VÊTEMENT CHAUD ET DE PLUIE – SAC A DOS – CASSE CROUTE ET EAU