



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 25€

PROGRAMME RANDONNEES 2017



Belles randonnées à toutes et à tous

“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 MARCHÉ	ALTITUDE MAXIMUM	DENIVELEE	DIFFICULTE	CONTACT	CARTE
D 26 mars	9 H	LES TERRES DE MANDRIN	ST Genix sur Guiers	LA BOUCLE DE MONDRAGON	5 H (16km)	455 m	250 m cumul	TM	Roch Denise 06-81-85-92-67 ou 04 74 27 16 68	Pays lac Aiguebellette
D 02 avril	9 H	LA VALDAINE	ST Sulpice Des Rivoires	SERVELONGUE	5 H (16km)	714 m	600 m cumul	une petite montée raide ne pas oublier les bâtons	Roch Denise 06-81-85-92-67 ou 04 74 27 16 68	3233 SB
D 9 avril	8 H	LE PILAT	Verin (Condrieu)	LES BALCONS DU RHONE	5 H (17km)	432 m	300 m cumul	T.M	Guinand J.Noël 06-33-06-64-61 Buisson Michel –	TOPO du Pilat
Mercredi 12 avril	9 H	LAC DE PALADRU	PALADRU	RANDO POUR TOUS – ORGANISATION FFRP					Melchers G 06-22-98-32-10	
D 23 avril	9 H	TULLINS/VINAY	Vatiliu	Autour de Vatiliu/Morette	5 H 30	765 m	450 m	T.M	Danthon Séverine 06 85 99 57 21	carte pays
Week-end 29/30 avril 1 MAI	7 H	LE BUECH LES BARONNIES HTES ALPES	GITE DE MONT GARDE TRESCLEOUX	2 nuits au gîte de Mont Garde à Tréscleux pour 45€/personne et par jour en pension complète 3 randonnées au programme dont les gorges de la Méouge...					INSCRIPTION OBLIGATOIRE jusqu'au 30 mars M.H 0633056758 Denise 04 74 27 16 68	3239 OT 3339 OT
D 7 mai	à partir de 7h30	NIVOLAS	MARCHE DANS LA NATURE – CIRCUITS BALISES avec RAVITAILLEMENTS						ALEP	
Mercredi 10 mai	8 H 15	Grésivaudan : BARRAUX DEPLACEMENT EN CAR : TARIF 10 €		RANDO SANTE organisation FFRP Isère + le club de Barraux 10 h rando de 6 km découverte du patrimoine – 12 h pique nique tiré du sac – 14 h VISITE COMMENTEE DU FORT					INSCRIPTION OBLIGATOIRE ALEP PLEIN AIR jusqu'au 23 mars M.H 0633056758 Muriel : alepleinair@hotmail.com ou	
D 14 mai	7 H 30	CHARTREUSE	Le Grand Carroz	LA POINTE de la GORGEAT	5 H	1485 m	700 m	TM	Bossy Philippe 06 86 99 99 64	3333 OT
D 21 mai	7 H	LES BAUGES	Arvey	LE PIC DE LA SAUGE	5 H	1612 m	850 m	M.M	Bossy Philippe 06 86 99 99 64	3432 OT
D 4 juin	7 H 30	LE PILAT	Rochetaillé	LE GOUFFRE D'ENFER	5 H	1100 m	400 m	T.M	Guinand J.Noël 06-33-06-64-61 Buisson Michel –	2933 ET
D 11 juin	9 H	VERCORS	Lans en Vercors	CIRCUIT DES GORGES du Furon et le Bruyant	5 H	1289 m	400 m	T.M	Sapet Martine 04 74 90 85 97 Visse Jean-Ginette – MH	3235 OT
D 18 juin	9 H	BUGEY	Tenay	PLATEAU D'HOSTIAS	5 H	1065 m	700 m cumul	M.M	Roch Denise 04 74 27 16 68 Ranc Odile	3231 OT
SAMEDI 24 JUN	9 H 30	CIRCUIT RANDONNEE OU CIRCUIT MARCHE NORDIQUE les Bois du Ht Biol DEPART 10H		12h30 PIQUE-NIQUE ORGANISE PAR LE CLUB LA CABANE DES CHASSEURS HAUT BIOL					Soulié Muriel 06 59 95 68 10 Reymond MH 06 33 05 67 58	
D 25 juin	6 h 30	VERCORS SUD	Refuge de la Gardiole	PLATEAU D'AMBEL	5 H 30 17 Km	1506 m	550 m	M.M	Soulié Muriel-Christ 06 59956810 Girard Chantal 04 74 27 93 61	3136 ET

RANDOS 2017

DATE	DEPART NIVOLAS	REGION	PARKING	LIEU DE RANDONNEE	TEMPS DE MARCHÉ	ALTITUDE MAXIMUM	DENIVELEE	DIFFICULTE	CONTACT	CARTE	
D 2 juillet	6 H 30	LES GRANDES ROUSSES	la Toussuire	LE GRAND TRUC	5 H 30	2209 m	730 m cumul	T.M	Roch Denise 04 74 27 16 68 Soulié Muriel, Christ.- Meyer André	3433 OT	
D 9 juillet	7 H	LES BAUGES	Ecole en Bauges Nant Fourchu	COL D'ORGEVAL	5 H	1725 m	780 m	T.M	Sentana José, Sylvie 06 06 44 59 41	3432OT	
D 16 juillet	6 H 30	DEVOLUY	Les Brachons St Baudille et Pipet	LE BONNET DE CALVIN LE CHATEL	5H	1937 m	800 m	M.M	Laupy Jeannette 04 74 27 96 15	3337 OT	
D 23 juillet	6 h 30	BEAUFORTAIN	LAC ST GUERIN	LES CRETES ET LE MONT ACRAY	5 H 30	2173 m	700 m cumul	M.M	Reymond MH 06 33 05 67 58	3532 OT	
D 30 juillet	6 h 30	VANOISE	Valmorel	CREVE TETE	5H 30	2341 m	720 m	M.M	Roch Denise 04 74 27 16 68 Meyer André 06 75 52 92 46	3433 ET	
D 27 AOUT	6 H 30	TARENTEISE/VANOISE	Notre Dame Des Prés La grange de Marc	LE MONT JOVET	5 H 30	2558 m	800 m	M.M	Reymond MH 06 33 05 67 58	3532 OT	
Week-end 2/3 septembre		HTE TARENTEISE Val d'Isère	rando Les Sources de l'Isère rando col de La Lose 2958m / 3018 m		PROGRAMME A DEFINIR (INSCRIPTION) NUITE REFUGE DU PRARIOND 2324 m				Reymond M.H 06 33 05 67 58 Roch D. 06-81-85-92-67	3633 ET	
D 10 sept	6 H 30	LE BEAUMONT	St Michel en Beaumont	LA CRETE DE LA SCIAU	5 H 30	1500 m	400 m 16 Km	T.M	Roch Denise 04 74 27 16 68	3234 OT	
D 17 sept	7 H	VERCORS	Le Col de Montaud	SIGNAL DE NAVE BEC DE L'ORIENT	5 H	1609 m	700 m	M.M	Roch Denise 06-81-85-92-67 ou 04 74 27 16 68	3432 ET	
D 24 sept	6 h 30	BEAUFORTAIN	La Côte d'Aime Forand	LAC DE LA PORTETTE	5 H 30	2353 m	808 m	M.M	Bossy Philippe 06 86 99 99 64	3532 OT	
SAMEDI 30 SEPTE.	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 27 sept	9 H	ST SAVIN		RANDO POUR TOUS – ORGANISATION FFRP/CAPI					Melchers G 06-22-98-32-10		
« SAMEDI » 7 Octobre	16 H	LES CHAMBARANS	St Pierre de Bressieux	THEME : « BRAME DU CERF » dans le parc naturel animalier TARIF 6,50 € - pique-nique tiré du sac INSCRIPTION					Danthon Séverine 0685995721 Reymond MH 06 33 05 67 58		
D 15 octobre	SORTIE CAR 7h30	LE GIER	LES AQUEDUCS ROMAINS DU GIER : départ St Joseph à Chagnon 15 kms dénivelée 450 m ou St Joseph à St Martin la Plaine 4,5 km, visite Musée de la Forge, retour bus à Chagnon						Alajouanine J.Pierre, Christiane 06 80 64 66 88	2932 ET	
D 22 octobre	8H	PAYS D'AIGUEBELETTE	Monthieux	CHATEAU DE MONTBEL	4H30	450 m		T.M	Sentana José, Sylvie 06 06 44 59 41	3232 ET 3330 OT	
D 29 octobre	7 H 30	BEAUJOLAIS	Oingt (le cimetière)	CIRCUIT DES PIERRES DOREES	5H30	586 m	450 m cumul	T.M	Reymond MH – Girard Ch. Soulié M.&Ch. 06 59 95 68 10	2930 ET	
D 5 NOVEMBRE	8 H	PAYS ROUSSILLONNAIS	Vernioz	TOUR DU BOIS MARQUIS et visite du Parc	5H30	416 m	430 m cumul	T.M	Roch Denise 04 74 27 16 68 Meyer André 06 75 52 92 46	Pays Roussillon	
D 12 novembre	9 H	A DEFINIR	DERNIERE SORTIE AUTOMNALE POUR BIEN TERMINER LA SAISON LE MATIN RANDONNEE , A MIDI REPAS AU RESTAURANT						T.M	Reymond MH - Roch D. - Soulié M.&Ch.	
SAMEDI 25 novem	A partir de 16h30	NIVOLAS	A PARTIR DE 16H30 INSCRIPTION POUR LA SAISON 2018 18 HEURES ASSEMBLEE GENERALE						MERCI DE VOTRE PRESENCE		
2 Décembre	9 H	NIVOLAS	RANDONNEE TELETHON								

T.M	TOUT MARCHEUR	B.M	BON MARCHEUR plus de 5 h, plus de 800 m dénivelée
M.M	MOYEN MARCHEUR soit maxi 5 h marche avec moins de 800 m dénivelée	TBM	TRES BON MARCHEUR avec passages délicats

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