



ALEP PLEIN AIR
Foyer Municipal 38300 NIVOLAS-VERMELLE
Tél.06 89 30 05 77
Mail aleppleinair@hotmail.com

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

ADHESION CLUB 10 € - LICENCE FFRP 26€

PROGRAMME RANDONNEES 2018



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 MAXI	DENIVELEE	DIFFICULTE	CONTACT	CARTE
D 25 mars	8 H 30	VAL DE BOURBRE	Valencogne	VAL DE LA BOURBRE	5 H (19km)	675 m	200 m cumul	TM	Roch Denise 06-81-85-92-67 Soulié Muriel 06 59 95 68 10	Pays Voiron 3231SB
D 01 avril	PAQUES									
D 8 avril	8 H	MT DU LYONNAIS	YZERON	BOUCLE D'YZERON	5 H30 (17km)	860 m	500 m cumul	TM	Alajouanine J.P. 06 80 64 66 88 Christiane	2932 ET 2931 ET
D 15 avril	8 H	PAYS VIENNOIS	REVENTIN VAUGRIS cimetière	LE SENTIER GERBOLLE	5 H30 (18km)	402 m	480 m cumul	TM	Soulié Muriel 06 59 95 68 10 Monteil Mfrançoise / Ranc Odile	3033 ET
D 22 avril	8 H	LA VALDAINE	ST SULPICE les Rivoires – la place	LE MT SERVELONG	5 H (15,5km)	714 m	600 m cumul	TM 1 côte raide	Roch Denise 06-81-85-92-67 Monteil M.Françoise	Pays Voironnais
Mercredi 25 avril	9 H	LAC DE PALADRU	PALADRU	RANDO POUR TOUS – ORGANISATION FFRP					Melchers G 06-22-98-32-10	
D 29 avril	8h30	LE BONNEVAUX	MONTSEVEROUX centre	AUTOUR DE MONTSEVEROUX	5 H	430 m	200 m	TM	Danton Séverine 06 85 99 57 21	Bièvre Valloire
D 6 mai	à partir de 7h30	NIVOLAS	MARCHE DANS LA NATURE – CIRCUITS BALISES avec RAVITAILLEMENTS						ALEP PLEIN AIR venez nombreux « merci »	
D 13 mai	8 H	LE PILAT	VERIN (Condrieu)	LES BALCONS DU RHONE	5 H (17 km)	432 m	300 m	T.M	Guinand J.Noël 06 33 06 64 61 Buisson Michel	2933 ET
WEEK-END S19 D20 L21 MAI	7 H	LES BARONNIES DROME PROVENCALE	Buis les Baronnies Le Cloître Dominicains	RESERVATION COMPLET					Reymond M.H 06 33 05 67 58 Roch D. 06-81-85-92-67 Soulié Muriel	
Mercredi 23 mai		attente du programme		RANDO SANTE organisation FFRP Isère à VEZERONCE-CURTIN rando 6 km découverte du patrimoine Morestel 12 h pique nique tiré du sac à la ferme aux autruches					INSCRIPTION OBLIGATOIRE JUSQU'AU 20 AVRIL à Marie-Hélène ou Muriel	
D 27 mai Fête Des mères										
D 3 juin	7 H 30	AVANT PAYS SAVOYARD	ST PIERRE DE CURTILLE – mairie	LE BELVEDERE D'ONTEX	5H30 (15km)	826 m	650 m	TM	Roch Denise 06-81-85-92-67 Soulié Muriel/Christian 0659956810	3332 OT
D 10 juin	7H 30	VERCORS	LE COING	BEC DE L'ORIENT SIGNAL DE NAVES	6H	1609 m	800 m	B.M batons passageraide	Roch Denise 06-81-85-92-67 Monteil M.Françoise / Jegou M.JO	3234 OT
D 17 juin	7 H	LES BAUGES	LA CORRERIE AILLON LE JEUNE	LES CRETES DU MORBIER	5 H (15km)	1550 m	713 m	TM	Roch Denise 06-81-85-92-67 Jegou M.Jo / Ranc Odile	3432 OT
SAMEDI 23 JUN	9 H 30	CIRCUIT RANDONNEE MARCHE NORDIQUE Biol DEPART 10H	OU CIRCUIT les Bois du Ht	12h30 PIQUE-NIQUE ORGANISE PAR LE CLUB CABANE DES CHASSEURS HAUT BIOL LA					Soulié Muriel 06 59 95 68 10 Reymond MH 06 33 05 67 58	
D 24 juin	7H	LES BORNES	LA BLONNIERE (Dingy ST Clair)	LE PARMELAN	5H30	1834 m	1000 m	BM	Ranc Odile 06 62 46 41 09 Muriel 06 59 95 68 10 Denise	Soulié 3430 OT 3431 OT

RANDOS 2018

DATE	DEPART NIVOLAS	REGION	PARKING	LIEU DE RANDONNEE	TEMPS DE MARCHÉ	ALTITUDE MAXI	DENIVELEE	DIFFICULTE	CONTACT	CARTE	
D 1 juillet	6h30	L'OISANS	LE CHAZELET 1743m	LES LACS DU PLATEAU D'EMPARIS	5 H 40	2456 m	780 m cumulé	M.M	Reymond M.H 06 33 05 67 58	3435 ET 3335 ET	
D 8 juillet	7 H30	LES BAUGES	ECOLE en BAUGES Nant Fourchu	COL D'ORGEVAL	5 H	1725 m	780 m	M.M	Sentana José-Sylvie 06 06 44 59 41	3432 OT	
D 15 juillet	6h30	VANOISE	PRALOGNAN Pont de la Pêche	LE PETIT MT BLANC COL DU MÔNE	5H30	2677 m 2533 m	920 m 780 m	B.M M.M	Garnier Annie 06 13 95 51 98 Bossy Philippe	3534 OT	
D 22 juillet	6h30	LES GRANDES ROUSSES	LA TOUSSUIRE	LA TETE DE BELLARD LE GRAND TRUC	6H	2225 m	700 m	M.M	Roch Denise 06-81-85-92-67 Meyer André- Soulié Muriel/Christian	3435 ET	
D 29 juillet	6h30	LES ECRINS LE VALBONNAIS	LE DESERT EN VALJOUFREY	REFUGE DE FONT TURBAT	6H	2178 m	967 m	B.M	Reymond M.H 06 33 05 67 58	3336 ET	
D 26 AOUT	6h30	BEAUFORTAIN	LE GRAND NAVES	LE QUERMOZ	5 H 30	2296 m	800 m	M.M	Roch Denise 06-81-85-92-67 Meyer André- 06 75 52 92 46	3532 OT	
Week-end 1-2 septembre		TARENTEAISE Le Petit St Bernard	rando Sommet Lancebranlette2287 m retour lac sans Fond			PROGRAMME A DEFINIR (INSCRIPTION)			Reymond M.H 06 33 05 67 58 Roch D. 06-81-85-92-67		
D 9 sept	6h30	L'OISANS	ALPE D'HUEZ Rocher du Goulet	COL DE SARENNE LA CROIX DE CASSINI	5 H	2373 m	740 m cumulé	M.M	Reymond M.H 06 33 05 67 58 Guinand J.Noël	3335 ET	
D 16 sept	7 H	LE PILAT	ROCHETAILLE	LE GOUFFRE D'ENFER	5 H30 (17km)	1100 m	450 m	T.M	Guinand J.Noël 06 33 06 64 61 Buisson Michel	2933 ET	
D 23 sept	7 H	LE JURA	LEAZ	LE FORT L'ECLUSE	5 H 30	708 m	300 m	T.M	Roch Denise 06-81-85-92-67 Ranc Odile 06 62 46 41 09		
SAMEDI 29 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 26 sept	9 H			RANDO POUR TOUS – ORGANISATION FFRP/CAP					Melchers G 06-22-98-32-10		
D 7 octobre	7 H	VERCORS	ENGINS	LA VERCOUNLINE : rando organisée le matin et repas à midi INSCRIPTION OBLIGATOIRE					Guinand J.Noël 06 33 06 64 61		
D 14 octobre	SORTIE CAR 7h30	JURA	ARBOIS organisation de la journée à définir						Reymond MHélène Soulié Muriel Roch Denise-		
D 21 octobre	7 H 30	LE BUGÉY	LACOUX	RANDO DU TRAIN FANTOME	5 H 10 14 km		560 m	T.M	Sentana José-Sylvie 06 06 44 59 41	3230 OT 3231 OT	
D 28 octobre	8 H 30	VINAY	LE GRAND SECHOIR	CIRCUIT VINAY	5 H	508 m	300 m	T.M	Danton Séverine 06 85 99 57 21	Tullins Vinay	
D 4 NOVEMBRE	9h à voir	GARE DE BOURGOIN	GARE DE PERRACHE / RANDO URBAINE LYON FOURVIERE – LA CROIX ROUSSE			5 H (16km)	300 m	250 m	T.M	Alajouanine J.P. 06 80 64 66 88 Christiane	Lyon à pied
D 11 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 24 novem	A partir de 16h30	NIVOLAS	A PARTIR DE 16H30 INSCRIPTION POUR LA SAISON 2019 18 HEURES ASSEMBLEE GENERALE						MERCI DE VOTRE PRESENCE		
1 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