



ALEP PLEIN AIR
Foyer Municipal
Tél.: 06 89 30 05 77
Mail. : alep.rando@hotmail.com

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

ADHESION CLUB 10 € - LICENCE FFRP 27€

PROGRAMME RANDONNEES 2019



Belles randonnées à toutes et à tous

La randonnée est l'activité qui permet d'aller à la rencontre de nouveaux paysages, de nouvelles personnes, s'ajoutant au bonheur de se retrouver ensemble

DATE	HEURE DEPART NIVOLAS	REGION	PARKING	LIEU DE RANDONNEE	TEMPS DE MARCHÉ	ALTITUDE MAXI	DENIVELEE	DIFFICULTE	CONTACT	CARTE	
D 31 mars	9 H	LA BIEVRE	SEMONS	LES ETANGS de BONNEVAUX	16 KM 5H	553 m	250 M	TM	Roch Denise 06-81-85-92-67 Monteil Marie-Françoise	3133 O	
D 7 avril	8 H30	CHAMBARAN	Place de la poste Lens-Lestang	PLATEAU DES FEYTOUX	17 KM 5H	460 m	250 M	TM	Soulié Muriel 06 59 95 68 10 Jegou Marie-Jo, Chantal	3134 O beaurepaire	
Mercredi 10 avril	9 H	LAC DE PALADRU	PALADRU	RANDO POUR TOUS – ORGANISATION FFRP					Melchers G 06-22-98-32-10		
D 14 avril	8 H	MONT DU LYONNAIS	La Giraudière-gare Courzieu	BOUCLE DE COURZIEU	15 KM 5H	840 m	640 m	T.M	Alajouanine J.P. 06 80 64 66 88 Christiane	2931 ET	
D 21 avril	Pâques										
D 28 avril	8 H	PAYS CARTUSIEN	église Miribel Les Echelles	UN BALCON SUR LA CHARTREUSE	17 KM 5H	874 m	450 m	T.M	Roch Denise 06-81-85-92-67 Soulié Muriel, Meyer André	3333 OT	
D 5 mai	à partir de 7h30	NIVOLAS	MARCHE DANS LA NATURE – CIRCUITS BALISES avec RAVITAILLEMENTS					ALEP PLEIN AIR venez nombreux « merci »			
D 12 mai	7 H30	LE REVERMONT AIN	Montfort – Cuiziat	LE SIGNAL DE NIVIGNE	17 KM	768 m	787 m cumul	MM	Roch Denise 06-81-85-92-67 Guinand J.Noël 06 33 06 64 61	3228 OT	
Mercredi 15 mai	8 H	matin petite rando découverte – pique-nique tiré du sac - visite de la Ferme des 13 Fontaines – dégustation de produits locaux – expositions		RANDO SANTE organisation FFRP Isère à BREZINS					INSCRIPTION OBLIGATOIRE JUSQU'AU 15 avril auprès de Marie-Hélène ou Muriel		
D 19 mai	8 H	LE PILAT	Verin-Condrieu	LES BALCONS DU RHONE	17 KM	450 m	400 m cumul	TM	Guinand J.Noël 06 33 06 64 61 Buisson Michel	2933 ET	
D 26 mai	Fête Des mères										
D 2 juin	7 H	LE VIVARAIS	Baumazet sortie du village	CIRCUIT CHATEAU DE LA PIERRE GOURDE	14 KM 5H	606 m	550 m	MM	Soulié Muriel 06 59 95 68 10 Jegou Marie-Jo 06 82 17 18 01	3036 OT	
WEEK-END S8 D9 L10 JUIN	7 H	RUSTREL	GITE LE CHATEAU DE RUSTREL	RESERVATION OBLIGATOIRE					Reymond M.H 06 33 05 67 58 Roch D. 06-81-85-92-67 Soulié Muriel alep.rando@hotmail.com		
D 16 juin	7 H	LE VALROMEY	Arvières	LES CRETES DU GRAND COLOMBIER	15 KM	1530 m	700 m cumul	MM	Roch Denise 06-81-85-92-67 Meyer A.067552 9246- Marie-Françoi	3331 OT	
SAMEDI 22 JUIN	9 H	CIRCUIT RANDONNEE MARCHÉ NORDIQUE	OU CIRCUIT DEPART 9H30	12h30 PIQUE-NIQUE ORGANISE PAR LE CLUB CABANE DES CHASSEURS ECLOSE-BADINIÈRES					Soulié Muriel 06 59 95 68 10 Reymond MH 06 33 05 67 58		
D 23 juin	7 H	VERCORS	Prélenfrey	Traversée crête de la Ferrière – Pré du Playnet	5 h 30	1508 m	750 m	MM	Ménival Jocelyne 06 95 42 90 46 Picard Chantal 06 62 72 06 55	3236 OT	

RANDOS 2019

DATE	DEPART NIVOLAS	REGION	PARKING	LIEU DE RANDONNEE	TEMPS DE MARCHE	ALTITUDE MAXI	DENIVELEE	DIFFICULTE	CONTACT	CARTE	
D 30 juin	7 H	VERCORS DROMOIS	Col du Rousset Parking du Beurre	L'ARBRE TAILLE LA QUEYRIE	17 KM 6H	1800	700 m cumul	MM	Sentana José et Sylvie 06 06 44 59 41	3236 OT	
D 7 juillet	7 H	ARAVIS	Les Confins	TETE PELOUSE	7H	2537 m	1100 m	BM	Arnoux Philippe 06 29 76 52 63	3430 ET	
D 14 juillet	6 H30	LES GRANDES ROUSSES	Col de la Croix de Fer	BOUCLE DES LACS ET REFUGE DE L'ETANDARD	14 KM 5H	2537 m	600 m	MM	Reymond M.H 06 33 05 67 58 Patrick	3335 ET	
D 21 juillet	6 H30	VERCORS	De la Ville Gresse en Vercors	PAS DE LA VILLE GRAND VEYMONT	5 H 7 H	1925 m 2345 m	680 m 1096 m	MM BM	Arnoux Philippe 06 29 76 52 63	3236 ET	
D 28 juillet	6 H30	BEAUFORTAIN	Hameau St Sauveur parkingdes Sapins	TOUR DE LA MONTAGNE D'OUTRAY	6 H 14,5 Km	lac Noir 2203 m	940 m cumul	BM	Roch Denise 06-81-85-92-67 Marie-Hélène – Muriel	3531 OT	
D 25 AOUT	7 H	LES BORNES	Chalet de l' Aulp	LA TOURNETTE	6 H - 7H	2351 m	1100 m (pas obligé de monter à la cime A/R)	BM (petit passage cablé)	Arnoux Philippe 06 29 76 52 63	3431 OT	
Week-end 31 aout-1 septembre		LES CERCES	Tour des Cerces :parking Plan Lachat-Les Mottets –Nuit Refuge Les Drayères INSCRIPTION obligatoire			Lac des Cerces, col des Cerces, refuge +615m lac Béraudes, col des Béraudes à 2800m, col de la Ponsonnières, lac des Cerces + 800 m			Reymond M.H 06 33 05 67 58 Roch D. 06-81-85-92-67	3535 OT	
D 8 sept	6 H30	VANOISE	Pralognan Les Fontanelles	TOUR DE L'AIGUILLE COL DE LA VANOISE	6 H	2524 m	950 m	BM	Reymond M.H 06 33 05 67 58 Chantal	3534 OT	
D 15 sept	7 H	BEAUFORTAIN	Foyer ski fond Naves	LAC DE BOZON QUERMOZ	6 H	1984 m 2296 m	620 m 920 m	T.M BM	Roch Denise 06-81-85-92-67	3532 OT	
D 22 sept		SORTIE CAR	TOURNON LE TRAIN DE L'ARDECHE LES GORGES DU DOUX			INSCRIPTION OBLIGATOIRE PROGRAMME SERA DIFFUSE PLUS TARD			reymond M.H 06 33 05 67 58 Soulié M. alep.rando@hotmail.com		
Mercredi 25 sept	9 H	ECLOSE-BADINIÈRES		RANDO POUR TOUS – ORGANISATION FFRP/CAP1					Melchers G 06-22-98-32-10		
SAMEDI 28 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		
D 6 octobre	7 H	VERCORS	MEAUDRE	LA VERCOULINE : rando organisée le matin et repas à midi INSCRIPTION OBLIGATOIRE				Guinand J.Noël 06 33 06 64 61			
D 13 octobre	7H30	BEAUJOLAIS	BEAUJEU	LA CROIX DE ROCHFORT	16 KM 5H30	616 m	680 m cumul	TM	Roch Denise 06-81-85-92-67 Monteil Marie-Françoise	2929 ET	
D 20 octobre	8 H	CHARTREUSE	St Pierre D'Entremont	Circuit cascade CIRQUE DE ST MEME	10 km	1019 m	410 m	TM	Girard Chantal 06 75 88 79 41 Jegou M.J 06 82 17 18 01	3333 OT	
D 27 octobre	8 H	LES BAUGES	St François de Sales foyer ski de fond	La Cula-Col de la Cochette ronde des chalets	5 h	1438 m	600 m cumul	TM	Guinand J.Noël 06 33 06 64 61 Marie-hélène - Chantal - Denise	3432 OT	
D 3 NOVEMBRE	8h30	VIENNE	CIRCUIT VISITE DE VIENNE			15 KM	240 m	130 m	TM	Alajouanine J.P. 06 80 64 66 88 Christiane	3033 Est plan Vienne
D 10 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 23 novem	A partir de 16h30	NIVOLAS	A PARTIR DE 16H30 INSCRIPTION POUR LA SAISON 2019 18 HEURES ASSEMBLEE GENERALE					MERC1 DE VOTRE PRESENCE			
7 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