



ALEP PLEIN AIR
 foyer culturel Nivolas
 Tél. : 06 89 30 05 77
alep.rando@hotmail.com

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

ADHESION CLUB 10 € - LICENCE FFRP 28€



PROGRAMME RANDONNEES 2020

« ce programme peut-être modifié en cas de divers Imprévus »

Belles randonnées à toutes et à tous

“La marche ne consiste pas à gagner du temps, mais à le perdre avec élégance” David Le Breton

DATE	DEPART NIVOLAS	REGION	PARKING	LIEU DE RANDONNEE	TEMPS MARCHÉ	ALTITUDE MAXI	DENIVELEE	DIFFICULTE	CONTACT	
D 22 mars	ANNULE	Porte DE L'Isère	Crachier place de l'Eglise	Crachier et ses environs	5h30	500 m	300 m cumul	17 km	Bossy Philippe 06 86 99 99 64	
D 29 mars	ANNULE	Mt D'OR	Curis au Mt d'Or	Massif du Mt d'Or	5h	610 m	510 m cumul	13 km	Alajouanine Jpierre 06 80 64 66 88	
D 5 avril	8h30	LA VALLOIRE	Salle, des fêtes de Moissieu sur Dollon	LE BOIS DE TARAVAS	5h	439 m	400 m cumul	17 km	Roch Denise 06 81 85 92 67 Guinand Jnoël – Jegoud M.Jo	
M 15 avril	ANNULE	PALADRU	PALADRU	RANDO POUR TOUS - ORGANISATION FFRP					Muriel – Marie-Hélène	
D 19 avril	8h30	LA VALDAINE	l'église de StMartin de Vaulserre	Autour de st Martin et du Mt Velanne	5h	630 m	400 m cumul	17 km	Roch Denise 06 81 85 92 67	
D 26 avril	8h	LES CHAMBARANS	Col de Toutes Aures	LES CRETES	5h	730 m	400 m cumul	16 km	Bossy Philippe 06 86 99 99 64	
D 3 mai	à partir de 7h30	MARCHE DANS LA NATURE 3 CIRCUITS BALISES 6 km – 11 km – 15 km AVEC RAVITAILLEMENTS							ALEP PLEIN AIR venez nombreux MER	
V 8 mai	ANNULE	BOURGOIN-JALLIEU	RANDO et COURSE DE LA RESISTANCE organis département +FFRIsère + ALEP PA + Rando IDA		2 Circuits rando 8 km et 14 km (départ groupé) 1 circuit course 8 km 1 Trail et 3 circuits cyclo			Muriel – Marie-Hélène		
D 10 mai	7h30	AIN – LE CERDON	Cerdon	LE TOUR SUR LES HAUTEURS DU CERDON	5h	680 m	525 m cumul	13 km	Roudet Thierry 06 32 04 16 10	
D 17 mai	7h30	AIN – LE HAUT BUGEY	Bolozon – Eglise	LE VIADUC DE BOLOZON et bord de l'Ain	5h30	650 m	640 m cumul	17 km batons conseillés	Roch Denise 06 81 85 92 67 Soulié M.06 59 95 68 10-Jegou MJ	
D 24 mai	7h	LES BAUGES	Le Fournet Thoiry	POINTE DE LA GALOPAZ	5h	1623 m	762 m	MM	Bossy Philippe 06 86 99 99 64	
M 27 mai		RANDO SANTE – ORGANISATION FFRP ISERE – GRESSE EN VERCORS en attente d'informations							Reymond MH 06 33 05 67 58 Muriel alep.rando@hotmail.com	
W.E. PENTECOTE	7 H	Les Alpes de Htes Provence MONTCLAR	Village de Vacances Azur & Neige	RESERVATION LANCEE (complet)	3 randonnées de Prévues			Marie-Hélène- Muriel - Denise alep.rando@hotmail.com		
samedi 13 juin 2020	8h	LE PIN-CHARAVINES	SORTIE MARCHÉ NORDIQUE suivie d'un repas restaurant							Roch Denise 06 81 85 92 67 Guinand Jnoël 06 33 06 64 61
D 14 juin	7h	LE VALROMEY PLATEAU DU RETORD	Maison, des Plans	LA FERME DU RETORD CRET DU NU	6 h	1350 m	530 m	19 km	Roch Denise 06 81 85 92 67 Soulié Muriel – Arnoux Philippe	
D 21 juin	7h	NORD BELLEDONNE	St Alban de Hurtières Teppe verte	MASSIF DES HURTIERES	5h	1973 m	500 m	BM	Ménival Jocelyne 06 95 42 90 46 Picard Chantal 06 62 72 06 55	
SAMEDI 27 JUIN	9 H	RANDONNEE OU MARCHÉ NORDIQUE départ 9h30 depuis la cabane		12h30 PIQUE NIQUE ORGANISE PAR LE CLUB CABANE DES CHASSEURS ECLOSE-BADINIÈRES				Soulié M alep.rando@hotmail.com Reymond MH 06 33 05 67 58		
D 28 juin	7h	MASSIF DES BORNES	Les Clés	MONTAGNE DE SULENS	6 h	1825 m	875m cumul	BM	Roudet Thierry 06 32 04 16 10	

RANDOS 2020

DATE	DEPART NIVOLAS	REGION	PARKING	LIEU DE RANDONNEE	TEMPS MARCHÉ	ALTITUDE MAXI	DENIVELEE	DIFFICULTE	CONTACT
D 5 juillet	6h30	BEAUFORTAIN	Hameau StSauveur parkingdes sapins	TOUR DE LA MONTAGNE D'OUTRAY	6 h	2203m lac Noir	940 m cumul	BM	Reymond MH 06 33 05 67 58 Soulié Muriel - Roch Denise
D 12 juillet	7h	MASSIF DE LA LAUZIERE	Montsapey Lieulever	LAC NOIR par CHAR DE LA TUCHE	5h	2030 m	850 m cumul	BM	Sentana José 06 22 30 85 73 Sentana Sylvie 06 06 44 59 41
D 19 juillet	6h30	VANOISE	Pralognan les Fontanelles	COL DE LA VANOISE – TOUR DE L'AIGUILLE	6 h	2570 m	970 m	BM	Reymond Mhélène 06 33 05 67 58 Reymond Patrick
D 26 juillet	6h30	LES FIZ	Plaine Joux	LE DEROCHEIROIR voir 2ème rando possible	7h 5h	2354 m +/- 2000m	1000 m +/- 720 m	TBM BM	Arnoux Philippe 06 29 76 52 63 Roch Denise 06 81 85 92 67
D 23 août	6h30	LES GRANDES ROUSSES	Albiez 1910 m	LA BASSE DU GERBIER (Aiguilles d'Arves)	5h	2576 m	660 m	BM	Roudet Thierry 06 32 04 16 10
W.E. 29-30 Août	7h	Hte Savoie Pays du Mt Blanc	Sallanche	Refuge de Mayères 1580m	RESERVATION OBLIGATOIRE rapidement : programme à définir				Reymond MH 06 33 05 67 58 Muriel alep.rando@hotmail.com Denise 06 81 85 92 67
D 6 sept.	7h	BELLEDONNE	7 Laux Pipay	ROCHE NOIRE LAC DE LA JASSE	5h30	2100 m	700 m	BM	Reymond MH 06 33 05 67 58 Roch Denise 06 81 85 92 67
D 13 sept.	7h30	CHARTREUSE	Les Varvats	LE FOU DA BLANC	6 h	1861 m	900 m	TBM	Bossy Philippe 06 86 99 99 64
D 20 sept.	7 H	SORTIE CAR en DROME PROVENCAL GRIGNAN		VISITE du CHATEAU et petite rando à définir					Reymond MH 06 33 05 67 58 Muriel alep.rando@hotmail.com Denise 06 81 85 92 67
M 23 sept		RANDO POUR TOUS organisation CAPI – FFRP ISERE en attente d'informations							
Samedi 26 sept.	à partir de 17h30	NIVOLAS	RANDO SEMI-NOCTURNE (circuit environ 10 km balisé avec ravitaillement SUIVIE D'UN REPAS : inscription obligatoire						Soulié M alep.rando@hotmail.com Reymond MH 06 33 05 67 58
D 4 octobre	8h	CHARTREUSE	Epernay	LES HAMEAUX D'ENTREMONT LE VIEUX	5h	1200 m	540 m	14 km	Faure Sylvie 07 51 62 27 11 Soulié Muriel 06 59 95 68 10
D 11 oct	7h30	BEAUJOLAIS	Fleurie	LE PIC REMONT	5h	520 m	450 m	16 km	Roch Denise 06 81 85 92 67 Soulié Muriel 06 59 95 68 10
D 18 oct	7h30	LE BUGEY	Brénaz - stade berge du Rhône	BOUCLE BRENAZ/SOUCLIN	5h	783 m	680 m	18 km	Sentana José 06 22 30 85 73 Sentana Sylvie 06 06 44 59 41
D 25 oct	8h	LE PILAT	Verin-Condrieu	LES BALCONS DU RHONE	5h	450 m	400 m cumul	17 km	Guinand Jnoël 06 33 06 64 61 Buisson Michel
D 8 novembre	8h	SAVOIE-CHAMBERY	Chambéry-Barberaz	CIRCUIT RANDO ET VISITE CHAMBERY					Alajouanine Jpierre 06 80 64 66 88 Curty Agnès
D 15 novembre	9h	AU COIN TRANQUILLE LES ABRETS	DERNIERE SORTIE AUTOMNALE pour bien terminer la saison le matin randonnée, à midi repas au restaurant					TM	Marie-Hélène 06 33 05 67 58 Muriel alep.rando@hotmail.com Denise
SAMEDI 21 novembre	à partir de 16h30	NIVOLAS	A partir de 16H30 inscriptions pour la saison 2021 18 heures ASSEMBLEE GENERALE						



FACILE



ASSEZ FACILE



PEU DIFFICILE



ASSEZ DIFFICILE



DIFFICILE

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