

ALEP PLEIN AIR



NIVOLAS

ALEP PLEIN AIR  
foyer culturel Nivolas  
Télé. : 06 33 05 67 58 (Reymond MH)  
alep.rando@hotmail.com

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

ADHESION CLUB 10 € - LICENCE FFRP(IRA) 29,25€

## PROGRAMME RANDONNEES 2024

«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



Association affiliée

DATE	DEPART NIVOLAS	REGION	PARKING	LIEU DE RANDONNEE	TEMPS MARCHÉ	ALTITUDE MAXI	DENIVELEE	DIFFICULTE	CONTACT	CARTE	
D 24 mars	8h30	LYONNAIS	Le Radian Caluire	LES MONTS D'OR	5h	460 m	450 m cumul	15 km	Jean-Pierre A. 06 80 64 66 88	3031 OT	
D 31 mars (Pâques)	8h30	LE BUGEY	St Benoît	Tour du Lac de CROTEL	6 h	650 m	565 m cumul	16,5 km	Alain De Brito 06 18 35 90 82 et Denise	3232 ET	
D 7 avil	8h	La Cluse de Chambéry	Lac StAndré Sud	VIGNOBLE DES MARCHES+LAC NOIR	6 h	731 m	502 m cumul	16,5 km	Alain De Brito 06 18 35 90 82 et Denise	3333 OT	
M 10 avril	9h15	PALADRU	PALADRU	RANDO POUR TOUS - ORGANISATION FFRP					Muriel – Marie-Hélène		
D 14 avril	8h	MATEYSINE	Pierre Châtel	Tour du lac Pierre Ch LA PIERRE PERCEE +	5h	1268 m	418 m cumul	15,5 km	Carinne 06 03 43 24 12	3336 OT	
D 21 avril	8h30	L'EPINE	Col du Chat	Boucle Petit Villard	5 h	750 m	481 m cumul	12 km	Jocelyne M, 06 95 42 90 46 et Nadine Coupez	3332 OT	
D 28 avril	8h	CHARTREUSE	Le Sappey	Boucle de l'Emeindras	5 h	1581 m	675 m	11 km	Jocelyne M, 06 95 42 90 46	3334 OT	
D 5 mai	à partir de 7h30	MARCHE DANS LA NATURE : Venez nombreux, on compte sur vous Merci 3 circuits ( 6km // 10-11 km // 15-16km)							ALEP PLEIN AIR		
Mer 8 mai		MARCHES DE LA RESISTANCE		Château de VIZILLE	8 km et 15 km			ORGANISATION AVEC FFRP 04 57 38 77 03			
D 12 mai	8h	VERCORS	Conversaria Villard de Lans	Sentier GOBERT + COL VERT	6 h	1560m 1766mcol	500 m 700 m	12 km 16 km	Jean-Michel P 07 80 08 66 54	3236 OT	
D 19 mai Pentecôte	7h30	VERCORS	St Barthélémy cimetière Gua	LA FONTAINE ARDENTE	6h50	763 m	771 m cumul	16 km	Alain De Brito 06 18 35 90 82 et Denise	3236 OT	
24-25-26 Juin WE	8h	MT DU FOREZ/MUROL WEEK-END COMPLET									
D 2 JUIN	7h30	Pays de Rumilly	Mairie Droisy	La Montagne des Princes	6 h	931 m	830m	15 km	Denise 06 81 85 92 67 et Alain	3331 OT	
D 9 juin élections	9h	CHARTREUSE	Col de la Charmette	LE CHARMANT SOM	5h30	1862 m	600 m	13,5 km	Jean-Michel P 07 80 08 66 54	3334 OT	
D 16 juin	7h	VERCORS DROMOIS	Font d'Urle	PLATEAU FONT D'URLE	6 h	1690 m	704 m	13,5 km	Carinne 06 03 43 24 12	3136 ET	
SAMEDI 22 JUIN	9h	RANDONNEE OU MARCHÉ NORDIQUE départ 9h30 depuis la cabanne		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 23 juin	7h	Bassin d'Annonay	Barrage du Ternay	LE PAY DES SUCS	6 h	703 m	460 m	17 km	Denise 06 81 85 92 67 et Alain	2934 ET	
D 30 juin	6h30	LE BEAUMONT	Col de Parquetout	NOTRE DAME DE LA SALETTE	6 h	1920 m	725 m cumul	17,5 km	Marie-Hélène 06 33 05 67 58 Denise et Patrick	3336 ET	

RANDOS 2024

DATE	DEPART NIVOLAS	REGION	PARKING	LIEU DE RANDONNEE	TEMPS MARCHÉ	ALTITUDE MAXI	DENIVELEE	DIFFICULTE	CONTACT	CARTE
D 7 juillet	6h30	BEAUFORTAIN	Plan de Laï	Refuge de la CROIX du BONHOMME	6h30	2506 m	900 m	BM (A/R)	Thierry 06 32 04 16 10	3531 ET
D 14 juillet	6h30	LES BAUGES	Aïllon Le Jeune	Les Chalets de Rossane	6h	1738 m	900 m	BM	Alain De Brito 06 18 35 90 82 et Christian H.	3432 OT
D 21 juillet	6h30	VANOISE	Pont de la Pêche	REFUGE PECLET POLSET	6h	2460 m	750 m	BM	Thierry 06 32 04 16 10	3534 OT
D 28 juillet	EN ATTENTE									
W.E AOUT S24-D25	EN PREPARATION (attente ouverture et conditions du refuge) - VANOISE CHAMPAGNY LE HAUT : CIRCUIT REFUGE DU COL DU PALET 2587m - voir date pour l' INSCRIPTION à DEFINIR ULTERIEUREMENT									3633 ET
D 1 SEPT .	7h	BELLEDONNE	Foyer ski fond Barioz	LE GRAND ROCHER	5h30	1918 m	600 m	11 km	Thierry 06 32 04 16 10	3433 OT
D 8 sept.	7h30	VERCORS DROMOIS	Site nordique d'Herbouilly	CIRCUIT MALATERRE	6 h	1533 m	556 m cumul	16 km	Carinne 06 03 43 24 12	3236 OT
D 15 sept.	7h30	LA DROME	Beauregard-Baret	TOUR DE LA TETE D'HOMME	6h30	1134 m	900 m cumul	14 km	Alain De Brito 06 18 35 90 82 et Denise	3136 ET
D 22 sept.	7h30	LE REVERMONT	Notre Dame des Conches	MONT JULY	5h30	571 m	570 m cumul	14,5 km	Alain De Brito 06 18 35 90 82 et Odile Ranc	3228 OT
Samedi 28 sept.	à partir de 17 h	NIVOLAS	RANDO SEMI-NOCTURNE 2 circuits 10 km et 14 km balisés avec ravitaillement						Soulié M alep.rando@hotmail.com Reymond MH 06 33 05 67 58	
D 6 octobre	8h	CHARTREUSE	Col de la Placette	ROCHE BRUNE	6h	980 m	700 m cumul	18 km	José et Sylvie 06 06 44 59 41	3334 OT
D 13 oct	7h30	LE PILAT	Ste Croix en Jarez	LA Chartreuse de Ste Croix	5h30	820 m	500 m cumul	16 km	Jean-Noël 06 33 06 64 61 et Michel	2933 ET
D 20 oct	8h	SORTIE CAR SAVOIE	Grand Port d'AIX LES BAINS	CIRCUIT DES 2 COLLINES ET LA VILLE	5 h	450 m	300 m + cumul	15 km	Jean-Pierre A. 06 80 64 66 88	3332 OT
D 27 oct	8h	LE BEAUJOLAIS	Mairie de Lamure/Azergue	CHEVREUILS ROUGES	5 h30	814 m	600 m cumul	17 km	Denise 06 81 85 92 67 José et Sylvie	2930 ET
D 3 NOV	8h	SAVOIE	Salle Polyvalente de Vions	BOUCLE DE CHANAS	5 h	436 m	350 m cumul	16 km	Jean-Pierre A. 06 80 64 66 88	3331 OT
D 10 novembre	9h	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 16 novembre** à partir de 16h30 **NIVOLAS** A partir de 16H30 inscriptions pour la saison 2025 18 heures ASSEMBLEE GENERALE

				
<b>FACILE</b>	<b>ASSEZ FACILE</b>	<b>PEU DIFFICILE</b>	<b>ASSEZ DIFFICILE</b>	<b>DIFFICILE</b>

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