



## PROGRAMMATION DES RANDONNEES PEDESTRES

Septembre – Octobre 2024

Mois	Jour	Départ	P	Secteurs prévus	IBP	P Départ rando	Animateur	Co-voiturage par véhicule
Sept	06	8h30	V	Cerdon Le Drapeau Epierre Cepriat 17km 700m	80	Centre	CB	18
	13	8H30	C	Simandre Sélignat Corveissiat 18,6km 700m	76	Abbaye	AJ	13
	18	8H30	C	Salavre Dingier Poisoux 14km 600m	64	Eglise	VB	15
	20	8h30	V	Forens Crêt de Chalam 21km 1100m	108		PC	45 + P 10,60 A/R
	27	8H30	V	Champdor Col de Cuvillat 18km 776m	83	Eglise	VB	30
Oct	02	8h30	C	Jasseron Meillonas Sancier 15,4km 448m	55	Mairie	MR	5
	04	8h30	C	Coligny Salavre Vergongeat 18,8km 800m	82	Mairie	AJ	15
	11	8h30	V	Lompnas La Grangette Balme à Roland 18km 625m	73		JHP	39
	16	8H30	C	Le Chanelet Rosay Graveline 16,2km 470m	59	Croix	CB	28
	18	8h30	V	Chevillard La Boissière Golet de Bret 20km 860m	88		AJ	28
	25	8h30	V	Hières/Amby Brotel Vernas 20km 770m	80	Mairie	MR	32
	30	8h30	V	Chambod Challes Allement 15km 400m	62	Base nautique	VB	14

**En bleu : Randonnée Modérée (moins longue et moins de dénivelé que celle du vendredi)**

### Co-voiturage :

**Parkings :** V (Vennes) – C (Cimetière) – SD (Gymnase de St Denis)

**Le calcul des frais** est établi par véhicule.

### Animateurs :

Bardet Chantal	CB	06 12 75 97 06
Beaudoux Véronique	VB	06 75 61 67 50
Juillet Alain	AJ	06 22 74 32 33
Limon Bernard	BL	06 03 56 32 69
Payre Jacques Henri	JHP	06 45 48 68 12
Reverdy Michèle	MR	06 77 43 46 98

### Indice d'effort (IBP)

Vert	0 à 25	Facile
Bleu	26 à 50	Assez facile
Orange	51 à 75	Peu difficile
Rouge	76 à 100	Assez difficile
Noir	>100	Difficile