



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 Sanciat 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 Larina 20km 770m | 80 | | MR | 32 |
| | 30 | 8h30 | | | | | | |

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 |