



PROGRAMME DES RANDONNEES PEDESTRES

Septembre - octobre 2019

Randonnées à la journée (16/24 km avec 1000 maxi dénivelée)

Mois	Jour	Départ	P	Secteurs prévus	IBP (1)	Parking départ rando	Club ou Animateur	Co-voiturage
Septembre	6	8h00	V	Lancrans - Confort - Pont des Pierres - 19,2 km - D = 850m	78	Cimetière	AJ	9,30
	12	7h45	V	Départementale - Chatillon en Michaille - Tومت - Le Chaix - 17 km - D = 440 m	55	Retord la Raimont	Ambérieu	8,90
	13	8h00	C	Nantua - Esplanade - La Colonne - Montoux - 18 km - D = 710 m	74	Esplanade	MA	5,50
	20	8h00	V	Aranc - Rocher du Grand Sangle - 18,7 km - D = 700 m	76	Eglise	PJ	5,40
	27	8h00	V	Belleydoux - Orvaz - Fauconnière - 20 km - D = 900 m	93	Cimetière	VB	8,10
Octobre	4			Assemblée générale RSCB				
	11	8h00	V	Tenay - La Rivoire - Hostiaz - Sur Roche - Pomaret - 15,5 km - D = 1050 m	96	Maison de retraite	GB	6,00
	18	8h00	V	Virieu le Petit - Romme - Colombier - Chartreuse Arvières - 16,5 km - D = 1025 m	95	Munet	AJ	10,40
	25	8h00	C	Montcusel (39) - Tour de Barne - 17,5 km - D = 490 m	69	Vers Mairie	DD	6,40

Randonnées à la demie journée (9/13 km avec moyenne dénivelée 250 à 450 m)

Mois	Jour	Départ	P	Secteurs prévus	IBP (1)	Parking départ rando	Club ou Animateur	Co-voiturage
Septembre	6	13h00	V	St Denis en Bugey - Ambutrix - Bettant - 11 km - D = 280 m	45	Mairie	GB	4,00
	12	7h45	V	Départementale - Chatillon en Michaille - Le Tومت - 15 km - D = 340 m	49	Retord la Raimont	Ambérieu	8,90
	13	13h00	C	Matafelon - Bonbois - Heyriat - Granges - 10 km - D = 540 m	67	Bonbois Place 2 fours	PJ	3,90
	20	13h00	C	Peyriat - Marais des Lèches - Etables - Col de Ceignes - 12,5 km - D = 240 m	38	Peyriat	MS	4,90
	27	9h00	C	Davayé (71) - Roche de Solutré -- Mont Pouilly - 15 km - D = 550 m	66	Face salle des Fêtes	MS	5,30
Octobre	4			Assemblée générale RSCB				
	11	13h00	V	Mérignat - Vieillard - Chaux - 10,6 km - D = 350 m	47	Village	MA	4,00
	18	13h00	V	Neuville sur Ain - Poncin - Chenavel - 11,2 km - D = 250 m	39	Parking du Pont	DD	2,40
	25	9h00	V	La Balme les Grottes (38) - Suptilieu - Parmilieu - 15,5 km - D = 390 m	50	Village	MS	5,50

Randonnées à la demie journée (8/13 km avec faible dénivelée < 150 m)

Mois	Jour	Départ	P	Secteurs prévus	IBP (1)	Parking départ rando	Club ou Animateur	Co-voiturage
Septembre	6	13h15	V	Château Gaillard - Cormoz - St Maurice de Rémens - 10,5 km - D = 40 m	28	Salle des fêtes	MS	3,80
	12	7h45	V	Départementale - Chatillon en Michaille - Chapelle Retord - 11 km - D = 230 m	37	Retord la Raimont	Ambérieu	8,90
	13	13h15	C	Foissiat - Montclair - La Forêt d'en Haut - 13,5 km - D = 130 m	37	Place de l'église	AJ	2,90
	20	13h15	SD	St Nizier le Désert - Les Mures - Grimardières - Fiance - 11 km - D = 40 m	28	Place de l'Eglise	BR	2,50
	27	13h15	C	Crottet - Les Dignes - 12,5 km - D = 55 m	35	Parking du tennis	DD	3,80
Octobre	4			Assemblée générale RSCB				
	11	13h15	V	Ambronay - Longeville - Chenavieux - Le Vorgey - 11 km - D = 40 m	30	Longeville	VB	2,60
	18	13h15	SD	Mogneneins - Flurieux - Les Bonnardes - Port de Mure - 12,5 km - D = 100 m	36	Place de la Mairie	MS	4,30
	25	13h15	C	Feillens - Les Quarts - Les Beys - 12 km - D = 40 m	30	Mairie - Eglise	PJ	4,50

Co-voiturage organisé à partir des parkings soit :

- du cimetière de Bourg
- ou de la chapelle des Vennes
- ou du gymnase de Saint Denis les Bourg



Le calcul des frais de co-voiturage est fait sur la base de 4 personnes par véhicule.

Pour 5 personnes faire les 4/5 de la somme

Animateurs :

Auger Martine	MA	04 74 21 36 17	06 75 89 39 71
Beaudoux Véronique	VB	04 74 22 56 26	06 75 61 67 50
Bonnat Guy	GB	04 74 21 64 59	07 82 24 54 18
Brazier Daniel	DB	04 74 25 71 42	06 33 41 68 74
Chabane Jean Christian	JCC	04 74 23 28 75	06 74 75 14 37
Drot Dominique	DD	04 74 21 41 98	06 13 12 49 45
Janot Pierre	PJ	04 74 23 01 42	06 82 87 95 09
Juillet Alain	AJ	04 75 51 74 45	06 22 74 32 33
Revol Daniel	DR		06 76 22 19 44
Robert Bernard	BR		06 80 01 64 17
Sala Michel	MS		06 45 98 20 27

MOYENNES RANDOS

Animateur adjoint (*)

Mois	Jour		(1) Indice d'effort (IBP)
Septembre	6	PJ	Les randonnées sont classées en fonction du score en 5 couleurs (pour une préparation physique moyenne)
	13	GB	
	20	DD	
	27	MA	
Octobre	11	MS	Vert (de 0 à 25) Facile
	18	GB	Bleu (de 26 à 50) Assez facile
	25	AJ	Orange (de 51 à 75) Peu difficile
			Rouge (de 76 à 100) Assez difficile
			Noir (> 100) Difficile

(*) Compte tenu du nombre de randonneuses et randonneurs dans la moyenne rando un second animateur est présent par sécurité. La rando reste sous la responsabilité de l'animateur principal.