

# CLUB RANDO

**Lundi : grande rando** : Durée de 6 à 7 heures de marche dénivelés de moins de 1000 m. Allure rapide.

date	lieu	km	déniv
13/09	Marcy-Charnay-Lozanne (69)	21,5	660
27/09	Septème (38)	21,5	700
11/10	Blacé (69)	21,5	900
25/10	Eyzin Pinet – Cours et Buis (38)	22,5	700
08/11	Le Pérréon – Col de la Croix Rosier (69)	19	900
22/11	Vaux en Bugey (01)	17,5	600
06/12	St Romain en Gier – Echalas (69)	18,5	500
20/12	Crémieu – Dizimieu (38)	19,5	560
03/01	Parcieux – Trévoux (01)	20	290

**Lundi : moyenne rando** : Distances de moins de 19 km dénivelé inférieur à 600m. Allure moyenne d'environ 3.5km/h

date	lieu	km	déniv
06/09	St Chef-Vignieu (38)	15,2	380
20/09	St Martin du Mont (01)	15,9	490
04/10	St Hilaire de la côte (38)	15,2	410
18/10	Ternand (69)	15,3	540
15/11	Rive de Gier – St Joseph (42)	15,5	540
29/11	Loire sur Rhône (69)	14,5	600
13/12	Dommartin (69)	15,5	250
03/01	Poleymieu – Mt Verdun (69)	13,5	560



# CLUB RANDO

**Mardi : petite rando** : Distances de 10 à 15 km - dénivelé inférieur à 350m. Allure très modérée, moins de 3.5 km/h environ

Date	Lieu	Km	déniv
07/09	St Maurice de Gourdan-Pollet (01)	12,5	70
14/09	St Hilaire Gare la Goula (38)	12	210
21/09	Marenes (69)	12	340
28/09	Poncin – Jujurieu – Breignes (01)	13,5	320
05/10	Vézéronce – Curtin – Ollouise (38)	14,5	200
12/10	Anse – Lucenay (69)	12,7	90
19/10	Brangues (01)	12,4	40
26/10	Charbonnières – Dardilly (69)	11	200
02/11	St André de Corcy (01)	13	50
09/11	Chozeau (38)	13,6	330
23/11	Bonnefamille (38)	12,6	330
07/12	Moirieu (38)	11,2	320
21/12	Montluel (01)	13,5	150
04/01	Meyzieu – Ile de Miribel (69)	13	35



Chaussures de marche obligatoires