

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
11/09	Longes – Croix Martin (69)	17	520
25/09	Innimond – Apregnin (01)	21	810
09/10	Echalas – Les Hameaux (69)	19	650
23/10	La Valla en Gier (42)	17,8	660
06/11	Jujurieux – Cossieux (01)	19,4	790
20/11	St Savin (38)	22	650
04/12	St Sorlin en Bugey (01)	16,8	680
18/12	Villebois – Rocher de Cuny	19	650

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

Date	Lieu	km	déniv
18/09	Benonces – Cascade de Luizet (01)	17	580
02/10	Artas – Meyrieu les Étangs (38)	18,8	400
16/10	Eveux (69)	16	450
30/10	Yzeron – La Molinière (69)	17,3	590
13/11	Loire sur Rhône – Pierre Plate (69)	16,5	560
27/11	Optevoz (38)	18	280
11/12	Meximieux – Mollon	18	270
08/01	Chalamont – Est	19,5	140

**Chaussures citadines ET
chaussures de marche obligatoires**

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
12/09	Diemoz (38)	11	145
19/09	Irigny (69)	12,5	120
26/09	Montmerle (01)	13	300
03/10	Randonnée urbaine aux traboules (69)		
10/10	Chuzelles (38)	12,2	230
17/10	Seillonnaz – Cascade de Luiset (01)	12,5	350
24/10	Brindas – Messimy (69)	14	230
07/11	Veyssillieu Sud (38)	12,2	340
21/11	Miribel – Le MasRillier (01)		
05/12	Saugnieu – Colombier Saugnieu (01)	14	130
19/12	Four (38)	13,9	250
26/12	<u>Pizay (01)</u>	12,6	100



**Chaussures citadines ET
chaussures de marche obligatoires**