

# 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
12/09	St Just d'Avray (69)	17	620
26/09	Chalay – Rocher du grand sangle (01)	18	780
10/10	Pelussin-Bois de Bessière (42)	18	730
24/10	St Romainen Jarez – Val Fleury (42)	20	710
07/11	Amberieu – Mont Luisandre (01)	17	750
21/11	Rives de Gier – St Joseph (42)	19	630
05/12	Chatillon – Bully (69)	21,5	520
19/12	Crémieu-Moras-Veyssillieu (38)	23	750
02/01	Ampuis (69)	19	560

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

date	lieu	km	déniv
05/09	Montmerle-Guerins (01)	17,9	160
19/09	Col de l'Oeillon du Pilat (42)	15	540
03/10	Villié Morgan (69)	18,3	310
17/10	Argis-Oncieu-Evosges (01)	16,5	620
31/10	Soleymieu (Sablonnières)Nord (38)	16,5	230
14/11	Vernas – Crémieu (38)	17	380
28/11	Poleymieu Mont Verdun (69)	14	560
12/12	Chozeau – Veyssylier – Moras (38)	16	510
26/12	Miribel – Parc de la Tête d'Or (69)	18	20



# 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
06/09	Feyzin (69)	13,6	90
13/09	Monthieu (01)	10,5	50
20/09	Sourcieu des Mines (69)	12	300
27/09	Chatelan – Larina (38)	11	290
04/10	Brignais - La Chaise (69)	11	250
11/10	Veysillieu (38)	11	310
18/10	Charrette (38)	13,5	200
25/10	<b>NOUVEAU !</b> Randonnée Urbaine		
08/11	Loyette (01)	15	32
15/11	<b>NOUVEAU !</b> Randonnée Nocturne		
22/11	Chuzelles (38)	12	230
06/12	Jonage – Jons (69)	14	50
13/12	<b>NOUVEAU !</b> Rando à la ½ journée		
20/12	Sainte Julie (01)	15	200
03/01	Charvieu – Bois des Franchises (38)	12	90



**NOUVEAU !**

**Urbaines, nocturnes,  
ou à la ½ journée... venez tester  
nos nouvelles randos!**