



RANDONNEES 2019 PRINTEMPS/ETE/AUTOMNE

Le programme évolue en fonction des conditions en montagne et de nouvelles sorties sont souvent proposées : connectez- vous sur le site www.promontgrandlyon.org

Sorties sur mesure à partir d'un groupe de 8 personnes

ECO-GONES : A la découverte de sites naturels, magnifiques et souvent méconnus autour de Lyon.

| Dates | Thème | Lieu | Accès | Niveau | Prix |
|---------------------------------|-----------------------------------|-------------|---------|--------|---------|
| 20 avril ou 1 ^{er} mai | Le muguet est de sortie (DR) | Lachassagne | Covoit' | 1 | 18,00 E |
| 22 sept | La vigne et le vin à Millery (XB) | Millery | Covoit' | 1 | 18,00 E |
| 27 oct | L'Arbre à Pain (BL) | Vallée Ozon | Covoit' | 1 | 18,00 E |

ALPINES : Une randonnée avec comme objectif, un sommet un col, sur des itinéraires variés.

| Dates | Massif | Objectif de la randonnée | Accès | Niveau | Prix |
|-----------|------------|--|---------|--------|---------|
| 5 mai | Chartreuse | Crêtes du Grand Nanti (NB) | Covoit' | 1 | 30,00 E |
| 9 juin | Vercors | Les cabanes secrètes Vercors (ELB) | Covoit' | 1 | 30,00 E |
| 23 juin | Chartreuse | Le Mont Granier (CF) | Covoit' | 2 | 30,00 E |
| 7 juillet | Bauges | Dents d'Arclusaz par Bellevaux (NB) | Covoit' | 2 | 30,00 E |
| 8 sept | Bauges | Margérial découverte du Géoparc des Bauges(PD) | Covoit' | 1 | 30,00 E |
| 6 octobre | Belledonne | Pas du Pin par le lac de la Coche (CF) | Covoit' | 2 | 30,00 E |

MARCHE NORDIQUE : Une journée complète pour pratique la marche nordique et parfaire sa technique.

| Dates | Massif | Descriptif | Accès | Niveau | Prix |
|------------------|---------------------|--|---------|--------|---------|
| 19 mai | Avant Pays Savoyard | St Maurice de Rotherens et le Mont Tournier Sentier en balcon qui surplombe le Haut Rhône. | Covoit' | 1 | 28,00 E |
| 12 et 13 octobre | Lyon Nordic Walk | Evénement 100% Marche Nordique sur la plaine de Gerland | Lyon | 1 | |

RAQUETTES : Une belle journée en raquette sur un itinéraire peu fréquenté.

| Dates | Massif | Descriptif | Accès | Niveau | Prix |
|---------|------------|------------------|---------|--------|---------|
| 7 avril | Belledonne | La Croix du Léat | Covoit' | 2 | 35,00 E |

WEEK END RANDONNEE, 2 ou 3 jours pour une immersion totale en montagne avec une nuit en refuge

| Dates | Massif | Descriptif | Accès | Niveau | Prix |
|------------------------------------|------------|--------------------------------|---------|--------|---------|
| 13/14 juillet | Belledonne | Lacs de Doménon /Freydane (NB) | Covoit' | 2 | 60,00 E |
| 30/31 août et 1 ^{er} sept | Clarée | Tour de la vallée de la Clarée | Covoit' | 2 | 90,00 E |

Niveau 1 : pratiquants débrouillés – dénivelé inférieur à 800 m Niveau 2 : pratiquants réguliers ou sportifs – dénivelé pouvant être supérieur à 1000 m. Tarif par personne - Enfants de moins de 12 ans : réduction de 50 % - Hors transport (co-voiturage), pique-nique et nuit en refuge pour les week-ends.





SEANCES HEBDOMADAIRES DE MARCHE NORDIQUE A LYON ET SES ENVIRONS

Lundi :

10h à 11h30, séance mixte – parc de Lacroix-Laval (Charbonnières-les-Bains) - **Emmanuelle**

14h à 15h30, séance tonique – Nord des Monts d'Or (Saint Germain/Chasselay/Poleymieux/Curis) – **David 06 42 72 55 26**

Mardi :

14h à 15h30, séance mixte – parc de Lacroix-Laval (Charbonnières-les-Bains)– **Emmanuelle 06 47 49 06 77**

18h, séance tonique – Parc de Parilly – **Xavier 06 76 96 52 56**

Mercredi :

18h, Séance mixte – Décathlon Bron avec Mysporteezy – **Xavier 06 76 96 52 56**

18h30, séance mixte – Près des villages de Millery, Charly, Brignais, Irigny – **Sylvain 06 01 74 95 67**

Samedi :

9h00 à 11h30, Séance mixte – sur un site hors de Lyon (Rdv Parilly) – **Xavier, 06 76 96 52 56**

9h30 à 11h30 – Au Parc de Lacroix Laval – Une séance chaque samedi matin avec David (07 71 28 23 90), Emmanuelle (06 47 49 06 77) ou Caroline (06 30 37 85 20)

www.promontgrandlyon.org

N'hésitez pas à nous contacter : **07 68 86 65 60** - Par mail : info@promontgrandlyon.org

