

**ESSARTINES-RANDO – Hiver 2024 : PROGRAMME RAQUETTES Jeudi – PROGRAMME MARCHÉ Mardi**

Date	Sortie	Départ Certines	Dénivelée cumulée	Km	Temps estimé	Diff	Difficulté	
Ma 02/01	Journans-Tossiat Pk Salle des fêtes Tossiat	13h15	150 m	10	3 h	TM	<p align="center">TM : Tout marcheur</p> <p align="center">MM : Moyen marcheur (5h/ D&lt;500m)</p> <p align="center">BM : Bon marcheur (7h/D&lt;1000m)</p> <p align="center">TBM : Très bon marcheur (+7h/D&gt;1000m)</p> <p align="center"><b>Parking salle polyvalente</b></p>	
Je 04/01	La Manche-La Conay-La Chapelle du Retord Pk La Manche	9h	260 m	13	4h30	MM		
Ma 09/01	Les Bois de Tréconnas Pk Mairie de Ceyzériat	13h15	50 m	7,5	2h30	TM		
Je 11/01	Lachat-Golet Sapin-Chenet d'Amont Pk Location Lachat	9h	200 m	11	4 h	MM		
Ma 16/01	Fromente Pk Le long de la D 42	13h15	100 m	8	2h30	TM		
Je 18/01	La Pesse-Crêt du Nerbier-Crêt au Merle Pk Départ ski de fond La Pesse	8h30	500 m	12	5 h	BM		
Ve 19/01	Assemblée Générale Salle polyvalente Certines	19h30						
Ma 23/01	Circuit des canards Pk derrière église St Paul de Varax	13h15	60 m	8	2h30	TM		
Je 25/01	Circuit de Beauregard Pk ski de fond Plan d'Hotonnes	9h	360	11	4h30	BM		
<b>Séjour raquettes – Corrençon en Vercors – 29 janvier au 02 février 2024</b>								
Ma 06/02	Le sentier de Raymond Pk cimetière Chalamont	13h15	50 m	10	3 h	TM		
Je 08/02	Menthières-La Poutouille Pk Les Naz	8h30	430 m	12	5 h	BM		
Ma 13/02	La chapelle des chasseurs Pk La gare Cize-Bolozon	13h15	300 m	10.5	3h30	TM		
Je 15/02	Le sentier des crêtes + La Raie Pk La Praille Hauteville Iompnès	9h	500 m	11	5 h	BM		
Ma 20/02	Les Grands Taillis Pk Salle des fêtes Lent	13h15	60 m	9	2h30	TM		
Je 22/02	Le chalet Cottin Pk Ski de fond Giron	9h	300 m	13	4h30	BM		
Ma 27/02	De gorges en crêtes Balanod 39 Pk La Chapelle	13h15	300 m	9	3 h	TM		

Je 29/02	Le lac Genin depuis Pk Charix	9h	300 m	10	4 h	BM
Ma 05/03	Les bords de Saône Pk Stade de Foot Cormoranche/Saône	13h15	50 m	9	3 h	TM
Je 07/03	Sur Lyand Pk Auberge Sur Lyand	8h	500 m	12	5 h	BM
Ma 12/03	Saint Julien sur Veyle Pk Eglise	13h15	130 m	11	3h30	TM
Je 14/03	Circuits de Borneval + Les Trappeurs Pk Les Moussières sur la place	8h	400 m	12	5 h	BM
Ma 19/03	Le Tour de la carrière de Roissiat Pk Roissiat	13h15	300 m	9	3 h	TM
Je 21/03	La Haute Vallée du Suran Pk Eglise Gigny 39	9h	150 m	13	4 h	TM
Ma 26/03	Chougeat-Stéle du maquis Pk Sonthonnax La Montagne	13h15	230 m	9	3 h	TM
Je 28/03	La Ronde des Belvédères Pk Mairie de Martigna 39	9h	265 m	14	4h30	MM

Les personnes qui se rendent directement au départ de la randonnée doivent prévenir l'animateur la veille au soir.

Pour les mardis, pique-nique uniquement sur les randos du soir et du matin

**Pour les randonnées TBM, s'inscrire la veille avant 18h auprès de l'animateur par SMS pour l'organisation du covoiturage**

Une sortie peut être annulée au dernier moment pour diverses raisons. L'information sera donnée par l'animateur par courriel. Les personnes n'ayant pas d'adresse de courriel ou des problèmes d'informatique, sont priées de téléphoner à l'animateur la veille de la sortie, avant 18h00. Le temps, le dénivelé (D), la distance (Km) n'ont qu'une valeur indicative. Néanmoins, ces données permettront à toute personne de décider si elle peut participer à la sortie en fonction de ses capacités.

**SÉCURITÉ** : Les animateurs de notre association sont des personnes qui acceptent de partager avec d'autres personnes les plaisirs de la randonnée. Il appartient à chacun, d'être détenteur de licence et contrat d'assurance nécessaires à la pratique de ce sport de nature. En randonnée, et plus encore en montagne, chacun est responsable de sa sécurité. **La pratique de ces activités requiert la connaissance de ses propres capacités et limites personnelles.** Si une personne a un problème particulier (santé, etc.), elle est tenue de le signaler à l'animateur.

Contact: [essartines.rando@gmail.com](mailto:essartines.rando@gmail.com)