

Vendredi 1er mai			46ème Randonnée du "Petit Buget" à Yenne, départ (en covoiturage) à 7h00 de la mairie de Cognin
Samedi	Détente	50 Km	Cognin,Piste C,Les Mottets,Tresserve,Aix les Bains,Mac Do,Zander,Brison par St Innocent,retour lac.Bd Garibaldi.bord du Lac.retour Cognin...
02-mai			
	Rando	64 Km	Ou / Et : Cognin,Monge,ferme la Ramée,St Jeoire Prieuré, la Boisserette , Chignin,Porte de Montmélian,La Chavanne,St Hélène,LesMollettes, La Chapelle Blanche ,Pontcharra, Barraux,Chapareillan,Lac St André,Myans,Piste C,Monge,Cognin...
	Sud	760D	https://www.komoot.com/fr-fr/tour/2846552634
Mercredi	Détente	58 Km	Cognin,Monge,Myans,Les Marches Bovet,Francin,Montmélian,bords de l'Isère,Alpespace,St Hélène du Lac,Les Mollettes, Laissaud, Pontcharra, Barraux, Chapareillan, Lac St André, Myans, VVS, ...
6 mai			
	Rando	74km	Cognin,Croix de Bissy,Bonzaï,Villarcher,Technolac,Les Mottets,Aix,Grésy /Aix, Droise,St Girod,Albens, St Félix ,Braille,Lépau, La Croix du Sable ,La Biolle,Savigny,Grésy/Aix, Corsuet ,Aix les bains,Pont Rouge,Les Mottets,Jardin des Plantes,Avenue Verte,Cognin...
	Nord	660 D	https://www.komoot.com/fr-fr/tour/2849028412
Vendredi 8 mai			Randonnée des cyclos de Montmélian
Samedi	Détente	68 km	Cognin, Croix de Bissy, Bonzaï, Villarcher, Technolac, Les Mottets ,Aix, Grésy /Aix, Droise, St Girod, Albens, La Croix du Sable , La Biolle, Gésy/Aix, Corsuet , Pont Rouge, Les Mottets, Jardin des Plantes,Avenue Verte,Cognin...
09-mai			
	Rando	57 Km	Cognin, Pont St Charles,montée de St Cassin,Montagnole, Col du Granier ,St Pierre d'Entremont, Gorges du Frou ,Berland,St Christophe la Grotte, Col de Couz ,St Thibault,Cognin...
		1320 D	https://www.komoot.com/fr-fr/tour/2846449337
Mercredi	Détente	63 km	Cognin,Monge,Myans,Les Marches,Montmélian,La Chavanne,Les Molettes, 1/2 Chapelle Blanche , à droite, Laissaud, Pontcharra, Barraux , Chapareillan, ...
13-mai		D 650m	
	Rando	60 Km	Cognin,Monge,La Ramée,St Jeoire,La Boisserette,Boyat,Nécuidet,Lac de la Thuile, Col de Marocaz ,Cruet,Montmélian,Francin,Seloge,Cognin...
	Sud	980 D	https://www.komoot.com/fr-fr/tour/2852901514
Samedi	Détente	66 km	Cognin,La Digue,Avenue Verte,Technolac,Les Mottets,Aix les Bains,Grésy sur Aix,Gorges du Sierroz,St Ours Bassa, St Offenge ,Le Montcel,Pugny Chatenod,Moux,Drumettaz, Le Viviers du Lac,Le Bourget,Piste C,Cognin...
16-mai		D 920m	
	Rando	87 Km	Cognin,La Digue,Avenue Verte,Technolac,Les Mottets,Aix les Bains,Grésy sur Aix, St Ours, Cusy ,Pont de Bange,Lescheraines,Aillon le Jeune, Col des Prés ,Thoiry, Thormeroz,La Fougère,St Jean d'Arvey,St Alban Leysse,Piste C,Monge,Cognin...
	Nord	1250D	https://www.komoot.com/fr-fr/tour/2853957644
Mercredi	Détente	60 Km	Cognin,Monge,Mérande,Bassens,St Alban,Challes,La Ramée,Myans,Les Marches, Montmélian, La Chavanne, Ste Hélène, Laissaud, Pontcharra, Barraux, Chapa...
20-mai			
	Rando	82 Km	Cognin,St Thibaud,Col de Couz,Les Echelles,Gorges de Chailles,St Béron, St George en Valdaine,Col des Mille Martyrs,Miribel les Echelles,Les Echelles,Col de Couz,St Thibaud,Cognin
		1410D	https://www.komoot.com/fr-fr/tour/2857141220
Samedi	Détente	60 km	Cognin, La Motte Servolex, La Serraz, galerie du Chat, St Jean de Chevelu, St Paul/Yenne , Les Lutrins,retour galerie du Chat,Bourdeau,Le Bourget du Lac,Avenue Verte,Cognin...
23-mai			
	Rando	60km	Cognin,La Praire,Les Quidoz,l'Hodié,St Sulpice, Col de l'Epine ,La Rossière,Verthemex, Meyrieux Trouet,retour par galerie du tunnel (col du chat fermé),Bourdeau,Le Bourget du Lac,Avenue Verte,Cognin...
	Ouest	1220D	https://www.komoot.com/tour/2857318126
Mercredi	Détente	50 Km	Cognin,Monge,Casabio,St Alban Leysse,Challes les Eaux,La Boisserette,Boyat, Curienne , Barby,St Alban Leysse,Piste C,Cognin...
27-mai			
	Rando	80,5km	Cognin,Croix de Bissy,La Motte Servolex,La Serraz, la Galerie, Billième, les Morainières, Vétrier, Landard,Chanaz,Portout,Chaudieu,Brison,Aix les Bains,Les Mottets,Cognin...
	Nord	920D	https://www.komoot.com/fr-fr/tour/2858828091
Samedi	Détente		Sortie à la Journée , Pique-nique au lac de Charavines (parcours à définir)
30-mai	Rando		https://www.komoot.com/fr-fr/smarttour/28931048