

Mercredi	Détente		44ème Randonnée du "Petit Budget" à Yenne, départ (en covoiturage) à 7h00 de la mairie de Cognin pour un départ de Yenne (salle polyvalente) entre 7h30 et 8h00.
01-mai	Rando		
Mercredi	Détente	50 Km	Cognin, Piste cyclable, Carrefour Chamnord, St Ombre, château de Candy, Voglans, Drumettaz, les hauts d'Aix, Grésy sur Aix, Rond-point, Corsuet, Aix les Bains, Les Mottets, Le Bourget du lac, le Tremblay (coop), Montarlet, Cognin
01-mai			
	Rando 1	58 Km	Cognin, Monge, Myans, Les Marches Bovet, <b>Montmélian</b> , bords de l'Isère, Alpespace, St Hélène du Lac, Les Mollettes, Pontcharra, Barraux, Chapareillan, Lac St André, Myans, Piste C, Monge, Cognin...
	Rando 2	65 Km	- idem + 7 Kms <b>Montmélian</b> + La Chavanne, St Hélène, Les Mollettes, La Chapelle Blanche, Pontcharra, Barraux, Lac St André, Myans, Cognin...
Samedi	Détente	50 Km	Cognin, Monge, lac St André, Chapareillan, Barraux, la Buisnière, traverser RN, à gauche plaine des corbeaux, retraverser RN, chemin de Cognin, la Gache, Pontcharra, Laissaud, les Mollettes, Montmélian, Francin, Myans, Piste Cyclable, Cognin
04-mai			
	Rando 1	68 Km	Cognin, Croix de Bissy, Bonzaï, Villarcher, Technolac, Les Mottets, Aix, Grésy sur Aix, Droise, <b>St Girod</b> , Albens, La Croix du Sable, La Biolle, Savigny, Grésy sur Aix, Corsuet, Aix les Bains, Pont Rouge, Les Mottets, Jardin des Plantes, Avenue Verte, Cognin...
	Rando 2	74 Km	- idem + 6 Kms <b>St Girod</b> + St Félix, Braille, Lépaou, La Croix du Sable, La Biolle, Savigny, Grésy sur Aix, Corsuet, Aix, Pont Rouge, Les Mottets, Avenue Verte, Cognin...
Mercredi	Détente		Randonnée "La Savoyarde" à Montmélian, départ de Cognin à 7h00 pour un départ vers 8h00 à Montmélian (Espace culturel François Mitterrand). (40,76,81,97 Kms)
08-mai	Rando		
Mercredi	Détente	50 Km	Cognin, piste cyclable, Le Bourget du lac, les Mottets, Montée de Tresserve, Aix (Bd garibaldi), Brison St Innocent, Baie de Grésine, Aix-les Bains, retour par Pont Rouge, long du lac, les Mottets, avenue verte, Cognin
08-mai			
	Rando 1	45 Km	Cognin, Croix de Bissy, Bonzaï, Piste C, Chamnord, St Ombre, Château de Candie, Voglans, Le Viviers du Lac, Le Golf, Marlioz, Aix, Corsuet, Aix les Bains, Les Mottets, Le Bourget du Lac, Le Tremblay, La Motte Servolex, Cognin...
	Rando 2	57 Km	Cognin, Montée de Bellevue, Bellecombette, Col du Granier, St Pierre d'Entremont, Gorges du Frou, Berland, St Christophe la Grotte, Col de Couz, St Thibault, Cognin...
Samedi	Détente	50 Km	Cognin, Monge, Piste Cyclable, Lac St André, Chapareillan, Barraux, Pontcharra, Laissaud, St Hélène du Lac, La Chavanne, Montmélian, Francin, Seloge, Myans, Lac St André, Ch du Lac des Pères, Ch de En Bellier, Chacuzard, St Baldoph, Monge, Cognin...
11-mai			
	Rando 1	50 Km	Cognin, Monge, La Ramée, <b>Challes les Eaux</b> , St Alban Laysse, Bassens, Col de St Saturnin, Drumettaz, Aix les Bains, les Mottets, Technolac, Avenue Verte, Cognin...
	Rando 2	70 Km	- idem <b>Challes les Eaux</b> , La Boisserette, Boyat, Nécuidet, Lac de la Thuile, Col de Marocaz, Cruet, Montmélian, Francin, Seloge, Piste C, Monge, Cognin...
Dimanche	Détente		Randonnée "Entre Lacs et Montagnes" à Aix les Bains, départ 7h00 de la mairie de Cognin ou sur place (205 passage Garibaldi) pour un départ vers 8h00.
12-mai	Rando		
Mercredi	Détente	68 km	Cognin, technolac, les mottets, le Viviers du lac, Drumettaz, les hauts d'aix, rte des terrailleurs, bd de la Roche du Roi, bd des Anglais, Grésy sur Aix, Direction St Girod, chamberaz, Bassa St Ours, Gorges du Sierroz, Grésy sur Aix, aix-les Bains, long du lac Les mottets, Cognin
15-mai			

	<b>Rando 1</b>	<b>70 Km</b>	Cognin, La Digue, Avenue Verte, Technolac, Les Mottets, Aix les Bains, Grésy sur Aix, St Ours, <b>Cusy</b> , St Offenge, Le Moncel, Trévignin, Drumettaz, Le Viviers du Lac, Le Bourget, Avenue Verte, Cognin...
	<b>Rando 2</b>	<b>82 Km</b>	- idem + <b>12 Kms Cusy</b> , 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...
<b>Samedi</b>	<b>Détente</b>	<b>63 km</b>	Cognin, Barberaz, Apremont, Myans, les marches, Montmélian, La Chavanne, Ste Hélène du lac, Villard Prin, avant villard d'héry, prendre à gauche, Coise, Planaise, Montmélian, Francin, Seloge, Chacuzard, barberaz, Cognin
<b>18-mai</b>			
	<b>Rando 1</b>	<b>60 Km</b>	Cognin, St Thibaud, Col de Couz, <b>Les Echelles</b> , Miribel les Echelles, (à gauche) Villette, St Laurent du Pont, Berland, St Christophe la Grotte, Col de Couz, St Thibaud, Cognin...
		D+ 600 m	
	<b>Rando 2</b>	<b>80 Km</b>	- idem + <b>20 Kms Les Echelles</b> , Gorges de Chailles, St Béron, St Bueil, St Geoire en Valdaine, Col des Mille Martyrs, Miribel les Echelles, Les Echelles, Col de Couz, St Thibaud, Cognin...

<b>Mercredi</b>	<b>Détente</b>	<b>50 km</b>	Cognin, La Serraz, le bourget du lac, Bourdeau, Galerie chat, st Jean-de Chevelu, le Haut-Somont, Landrecin, les Bernard, Bas somont, Billième, retour Galerie, le Bourget du lac, le tremblay (coop), la Motte Servolex, Cognin
<b>22-mai</b>			
	<b>Rando 1</b>	<b>40 Km</b>	Cognin, La Praire, Les Quidoz, l'Hodié, <b>St Sulpice</b> , Villard Marin, La Motte Servolex, La Serraz, Bourdeau, Le Bourget du Lac, Les Mottets, Le Viviers du Lac, Voglans, Jardin des Plantes, Villarchet, Avenue Verte, Cognin...
	<b>Rando 2</b>	<b>66 Km</b>	- idem + <b>26 Kms St Sulpice</b> , Col de l'Epine, La Rossière, Verthemex, Meyrieux Trouet, Col du Chat, Bourdeau, Le Bourget du Lac, Avenue Verte, Cognin...
<b>Samedi</b>	<b>Détente</b>	<b>60 km</b>	Cognin, la Digue, av. du Comte Vert, le Reclus, Bd Lémenc, St Saturnin, tout droit D8, redescendre, Les Rippes, St Alban Leysse, Challes les eaux, ferme de la ramée, Myans, les Marches, Francin, Chapareillan, Lac St André, retour par Chacuzard
<b>25-mai</b>			
	<b>Rando 1</b>	<b>74 Km</b>	Cognin, Croix de Bissy, La Motte Servolex, <b>La Serraz</b> , Galerie du Chat, Billième, Jongieux, Les Morainières, Crémont, St Pierre de Curtille, Conjux, Chaudieu, Brison, Aix les Bains, Les Mottets, Technolac, Avenue Verte, Cognin...
	<b>Rando 2</b>	<b>84 Km</b>	- idem + <b>10 Kms La Serraz</b> , Col du Chat, Monthoux, Billième, Jongieux, Les Morainières, Vétrier, Landard, Chanaz, Portout, Chaudieu, Brison, Aix les Bains, Les Mottets, Cognin...
<b>Mercredi</b>	<b>Détente</b>	<b>60 km</b>	Cognin, Col de Couz, Entre deux Guiers, villette, St Laurent du Pont, D102, Berland, St Christophe sur Guiers, retour Cognin
<b>29-mai</b>			
	<b>Rando 1</b>	<b>68 Km</b>	Cognin, Monge, Francin, Montmélian, La Chavanne, St Hélène du Lac, Les Mollettes, La Chapelle Blanche, <b>Détrier</b> , Gorges du Bréda, Pontcharra, Laissaud, St Hélène du Lac, Alpespace, Montmélian, Francin, Seloge, Myans, Piste Cyclable, Monge, Cognin...
	<b>Rando 2</b>	<b>84 Km</b>	- idem + <b>16 Kms Détrier</b> + La Rochette, Arvillard, La Chapelle du Bard, Allevard, Le Moutaret, St Maximin, Pontcharra, La Gache, Barraux, Chapareillan, Lac St André, Côte St André, Apremont, St Baldoph, Monge, Cognin...

|

|

|

|

|

|

|

|

