

Mercredi	Détente	50 Km	Cognin,Piste C,Les Mottets,Tresserve ,Aix Mac Do,Zander,Brison par St Innocent, retour lac,Bd Garibaldi,bord du lac,retourCognin...
03-avr			
	Rando 1	68 Km	Cognin,Croix de Bissy,Bonzaï,Villarcher,Technolac,Les Mottets,Aix,Grésy sur Aix,Droise, St Girod,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	- ou variante + 6 Kms, Girod,St Félix,Braille,Lépau,La Croix du Sable,La Biolle,Savigny,Grésy sur Aix,Corsuet,Aix,Pont Rouge,Les Mottets,Avenue Verte,Cognin...
Samedi	Détente	38 km	Cognin/Casabio/St Alban/ Challes les Eaux/ la Boisserette
06-avr		D 480	Francin / retour Cognin
	Rando 1	60 Km	Cognin,Monge,Lac St André,Chapareillan,Barraux,La Buisnière,traverser RN,à gauche plaine des Corbeaux,retour RN,Chemin de Cognin,La Gache,Pontcharra,Laissaud,Les Mollettes, Montmélian,Francin,Myans,Piste C,Cognin...
	Rando 2	80Km	- ou variante + 20 Kms,Barraux,La Flachère,St Vincent de Mercuze,Le Touvet,Goncelin,Le Cheylas, à droite Le Villard,Malbourget,Pontcharra,Laissaud,Les Mollettes,St Hélène du Lac,La Chavanne, Montmélian,Francin,Myans,Cognin...
Mercredi	Détente	68 Km	Cognin,Croix de Bissy,Bonzaï,Villarcher,Technolac,Les Mottets,Aix,Droise,St Girod,Albens, la Croix du Sable,La Biolle,Grésy/Aix,Corsuet,pont rouge,Les Mottets,Jardin des Plantes, Cognin...
10-avr			
	Rando 1	60 Km	Cognin,La Digue,Le Jardin des Plantes,Vogllans,Le Viviers du Lac,Aix,Grésy sur Aix,Droise, Chambéraz,St Ours Bassa,Gorges du Sierroz,Aix les Bains,Les Mottets,Technolac,Avenue Verte,Cognin...
	Rando 2	80 Km	- ou variante + 20 Kms,Chambéraz,Chainaz les Frasses,Col du Goléron,Cusy,St Offenge,Le Montcel, Trévignin,Méry,Col de St Saturnin,Bassens,Chambéry,Cognin...
Samedi	Détente	63 km	Cognin,Monge,Myans,Les Marches, Montmélian,La Chavanne,Les Mollettes,1/2 Chapelle
13-avr		D 650m	Blanche,rue St Anne,Laissaud,Pontcharra,Barraux,Chapareillan,Myans,Piste C,Cognin...
	Rando 1	58 Km	Cognin,Monge,Myans,Les Marches, Montmélian,bords de l'Isère,Les Mollettes,1/2 Chapelle Blanche,à droite (petite chapelle) Rue St Anne,Laissaud,Pontcharra,Barraux,Chapareillan, Lac St André,Myans,Piste C,Monge,Cognin...
	Rando 2	80 Km	- ou variante + 22 Kms,Les Mollettes,Pouille,Villard d'Héry,Col de Cochette,La Trinité,La Croix de la Rochette,La Chapelle Blanche,La Gache,Barraux,Chapareillan,Lac St André,Chacuzard, Monge,Cognin...
Mercredi	Détente	66 Km	Cognin,La Digue,Technolac,Les Mottets,Aix,Grésy,gorges du Sierroz,St Ours Bassa,St Offenge, Le Montcel,Pugny Chatenod,Mouxy,Drumettaz,Le Viviers du Lac,Le Bourget,Piste C,Cognin...
17-avr		D 920m	
	Rando 1	60 Km	Cognin,Monge,Francin, Montmélian,La Chavanne,St Hélène du Lac,Les Mollettes,Laissaud, Pontcharra,La Gache,Barraux,Chapareillan,Lac St André,Myans,Piste C,Monge,Cognin...
	Rando 2	82 Km	- ou variante + 22 Kms, Montmélian,Cruet,St Pierre d'Albigny, Montée du Col du Frêne,Château de Miolans,Le Bourget,Chamousset,Châteauneuf,Coise,Planaise, Montmélian,Francin,Seloge, lac de St St André,Chacuzard,St Baldoph,Cognin...
Samedi	Détente	60 Km	Cognin,Monge,Mérande,Bassens,St Alban,Challes,La Ramée,Myans,Les Marches, Montmélian, La Chavanne,St Hélène,Les Mollettes,Laissaud,Barraux,Chapareillan,lac St André,Cognin...
20-avr			
	Rando 1	67 Km	Cognin,Monge,Francin, Montmélian,Alpespace,St Hélène du Lac,Les Mollettes,La Chapelle Blanche,Détrier,Pontcharra,Laissaud,Les Mollettes,La Chavanne, Montmélian,Francin, Seloge,Chacuzard,St Baldoph,Cognin...
	Rando 2	85 Km	- ou variante +18 Kms, Montmélian,La Chavanne,Coise,Châteauneuf,Maltaverne,Hauteville,Villard d'Héry,Soucy,Villaroux,La Chapelle Blanche,Pontcharra,La Gache,Barraux,Chapareillan,lac de St André,Côte St André,Apremont,St Baldoph,Cognin...
Mercredi	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...
24-avr			

	Rando 1	63 Km	Cognin, La Digue, Technolac, Les Mottets, Aix, Grésy/Aix, Gorges du Sierroz, St Ours Bassa , St Offenge, Le Moncel, Trévignin, Mouxy, Drumettaz Clarafond, Le Viviers du Lac, Le Bourget du Lac, Avenue Verte, Cognin...
	Rando 2	77 Km	- ou variante +14 Kms, St Ours Bassa , Cusy, Pont de l'Abîme, Allèves, Pont de Bange, Arith, St François de Salles, Col de Plainpalais, Les Déserts, St Jean d'Arvey, St Alban Leysse, Monge, Cognin...
Samedi	Détente	50 Km	Cognin, Monge, Casabio, St Albens, Challes les Eaux
27-avr			La Boisserette, Boyat, Curienne, Barby, St Alban, Piste C, Cognin...
	Rando 1	55 Km	Cognin, La Digue, Villarchet, Technolac, Les Mottets, Aix, Grésy/Aix, St Ours Bassa à gauche D211, Chambéraz, Grésy/Aix, Aix les Bains, Voie Lacustre, Les Mottets, Avenue Verte, Cognin...
	Rando 2	86 Km	- ou variante + 31 Kms, St Ours Bassa , Cusy, Héry sur Alby, Marigny St Marcel, à gauche Vaudry, St Félix, St Girod, Grésy/Aix, Aix les Bains, Les Mottets, Technolac, Avenue Verte, Cognin...

|

|

|

|

|

|

|

|

|