

Dimanche			Randonnée "Les Fruits" à La Motte Servolex, départ de Cognin à 7h00 pour un
01-sept			départ de La Motte vers 7h45 (Salle des Pervenches). (20/50/70/90 ou 110 Kms)
Mercredi	Détente	68 Km	Cognin,Monge,Piste Cyclable,Francin,Montmélian,Arbin,Cruet,St Pierre,d'Albigny,
04-sept			(lac de Carouge),Châteauneuf,Coise,St Jean Pied Gautier,Planaise,La Chavanne,
			Montmélian,Francin,Les Marches,lac St André,Chacuzard,St Baldoph,Monge,Cognin...
	Rando 1	56 Km	Cognin,St Thibaud,Col de Couz, Les Echelles ,Villette,St Laurent du Pont,Berland,
			St Christophe la Grotte,voie Sarde (à pied),Col de Couz,St Thibaud,Cognin...
	Rando 2	64 Km	- idem Les Echelles + St Pierre de Genebroz,La Bauche,Attignat Oncin, à droite
			La Marinière,Aiguebelette le Lac,Les Bellemains,Nances,col de l'Epine,St Sulpice,
			Cognin...
Samedi	Détente	61 Km	Cognin,La Motte Servolex,La Serraz,galerie du Chat,Jongieux,avant Lucey à gauche
07-sept		D+450	(D921),direction Yenne,puis à gauche Grand et Petit Lagnieux,Les Bernards,Bas Somon
			Billième,retour par galerie du Chat,Le Bourget du Lac,Avenue Verte,Cognin...
	Rando 1	50 Km	Cognin,Monge, St Alban Leysse ,Bassens,col de St Saturnin,Montagny,Méry,Mouxy,
			Aix les Bains,voie Lacustre,Les Mottets,Le Bourget du Lac,avenue Verte,Cognin...
	Rando 2	90 Km	- idem St Alban Leysse + La Bâtie,Curienne,Le Boyat,D21,Les Chavonettes,col des
			Prés,Aillon le Jeune,Aillon le Vieux,Le Châtelard,Lescheraines,La Charniaz,Cusy,
			St Ours Bassa,gorges du Sierroz,Aix les Bains,Les Mottets,Cognin...
Mercredi	Détente	68 Km	Cognin,croix de Bissy,Bonzaï,Villarchet,Technolac,Les Mottets,Aix Les Bains,Grésy sur Aix,
11-sept			Droise St Girod,Albens,La Croix du Sable,La Biolle,Grésy,Corsuet,Pont Rouge,Les Mottets,
			le Jardin des Plantes,avenue Verte,Cognin...
	Rando 1	70 Km	Cognin,Croix de Bissy,La Motte Servolex,Le Tremblay,Le Bourget du Lac,Les Mottets,
			Aix les Bains,Brison St Innocent, Chaudieu ,Brison,Aix les Bains,Marlioz,Le Golf,
			Le Viviers du Lac,Vogllans,Château de Candie,St Ombre,Chamnord,Cognin...
	Rando 2	80 Km	- idem Chaudieu + Col de la Chambotte,St Germain la Chambotte,Villette,La Croix
			du Sable,La Biolle,Grésy/Aix,Corsuet,Aix les Bains,Pont Rouge,Les Mottets,Le Jardin
			des Plantes,Avenue Verte,La Motte Servolex,Croix de Bissy,Cognin...
Samedi	Détente	63 Km	Cognin,Monge,Myans,Les Marches,Montmélian,La Chavanne jusqu'au cimetière,
14-sept		D+650	Les Mollettes,La Chapelle Blanche,Pontcharra,Barraux,Chapareillan ,Myans,Piste Cyclable,
			Monge,Cognin...
	Rando 1	70 Km	Cognin,La Digue,Technolac,Les Mottets, Aix les Bains ,Grésy/Aix,Antoger,Savigny,
			La Biolle,La Croix du Sable,Albens,St Girod,Droise,Grésy/Aix,Aix les Bains,Montée
			de Tresserve,Tresserve,Les Mottets,Avenue Verte,Cognin...
	Rando 2	75 Km	- idem Aix les Bains + Brison,Chaudieu,Portout,Conjux,St Pierre de Curtille,direction
			Crémon,à gauche Ontex,Bellevédère d'Ontex,Hameau du col du Chat,Bourdeau,
			Le Bourget du Lac,Avenue Verte,Cognin...
Dimanche			Randonnée "La Nivolet" à St Alban Leysse, départ de Cognin à 7h00 pour un départ
15-sept			vers 7h45 de St Alban Leysse (Salle des Fêtes). (30/70 ou 110 Kms)
Mercredi	Détente	60 Km	Cognin,Apremont,lac St André,Chapareillan,Barraux,La Buisnière,traverser RN,à gauche
18-sept		D+450	plaine des Corbeaux,retraverser RN,Chemin de Cognin,La Gache,Pontcharra,Laissaud,

			Les Mollettes, Montmélian, Francin, Myans, Piste Cyclable, Monge, Cognin...
	Rando 1	58 Km	Cognin, Croix de Bissy, Bonzaï, Chamnord, St Ombre, Chambéry le Haut, Sonnaz le Bas Méry, Trévignin , Le Montcel, St Offenge Dessous, St Ours Bassa, Gorges du Sierroz, Grésy/Aix, Aix les Bains, Les Mottets, Le Bourget du Lac, Avenue Verte, Cognin...
	Rando 2	60 Km	- idem Trévignin + Veniper, Le Revard, La Féclaz, Plainpalais, Les Mermets, Les Déserts, St Jean d'Arvey, St Alban Leysse, Piste C, Monge, Cognin...
Samedi 21-sept	Détente	58 Km D+600	Cognin, Col de Couz, Entre-deux-Guiers, Vilette, St Laurent du Pont, D102, Berland, St Christophe sur Guiers, tunnel des Echelles, St Thibaud, Cognin...
	Rando 1	70 Km	Cognin, Pont St Charles, St Cassin, Montagnole, Pierre Grosse, Barberaz, Piste C, La Ramée, St Jeoire, Challes, Barby, Col de St Saturnin, Sonnaz, Méry, Rages, Les Pérouses, Voglans, Le Bourget du Lac , Avenue Verte, Cognin...
	Rando 2	75 Km	- idem Le Bourget du Lac + Bourdeau, La Serraz, Villard Périn, Le Noiray, Montaugier, route de l'Épine, St Sulpice, l'Hodié, Les Quidoz, La Prairie, Cognin...
Mercredi 25-sept	Détente	45 Km	Cognin, direction St Thibaud de Couz, La Prairie, Vimines, St Sulpice, La Motte Servolex, La Serraz, Bourdeau, Le Bourget du Lac, Les Mottets, Le Viviers du Lac, Voglans, Jardin des Plantes, Villarchet, Avenue Verte, Cognin...
	Rando 1	70 Km	Cognin, Croix de Bissy, La Motte Servolex, La Serraz, Charpignat, galerie du Chat, Billième, D44, Grand Lagnieux, Bas Somont, Landrecin, Yenne, Chambuet, Les Moirouds D921c, D210e, St Jean de Chevelu, D210a, direction Billième , galerie du Chat, Bourdeau, Le Bourget du Lac, Avenue Verte, Cognin...
	Rando 2	75 Km	- idem direction Billième , Monthoux, Col du Chat, Bourdeau, Le Bourget du Lac, Avenue Verte, Cognin...
Samedi 28-sept	Détente	55 Km	Cognin, Croix de Bissy, La Motte Servolex, Piste Cyclable, Le Bourget du Lac, Bourdeaux, galerie du Chat, St Jean de Chevelu, Haut Somont, St Paul sur Yenne, Les Lutrins, retour galerie du Chat, La Serraz, La Motte Servolex, Cognin...
	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	- idem + 6 Kms St Girod + St Félix, Braille, Lépaou, La Croix du Sable, La Biolle, Savigny, Grésy sur Aix, Corsuet, Aix, Pont Rouge, Les Mottets, Avenue Verte, Cognin...

—

—

—

—

—

—

|

|

|

|

|

|

|

|