

Mercredi	Détente	50 Km	Cognin, Les Hauts de Barberaz, St Baldoph, Apremont, Pierre Hachée, Myans, Chignin, La Boisserette, Curienne, Barby, St Alban-Leyse, Monge, Cognin...
02-oct			
	Rando 1	50 Km	Cognin, La Digue, Villarcher, Jardin des Plantes, Voglans, Le Viviers du Lac, Drumettaz, Aix les Bains (Les Thermes), Grésy/Aix, Corsuet, Aix les Bains, (Pont Rouge), Les Mottets, Le Bourget du Lac, Avenue Verte, Cognin...
	Rando 2	68 Km	Cognin, St Sulpice, Col de l'Epine, Nances, Aiguebelette le Lac, Le Gué des Planches, Attignat Oncin, St Franc, D39 Chailles, Les Echelles, Col de Couz, St Thibaud, Cognin...
Samedi	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...
05-oct			
	Rando 1	61 Km	Cognin, Croix de Bissy, La Motte Servolex, La Serraz, Galerie du Chat, Billième, Jongieux, direction Yenne, Petit et Grd Lagnieux, Bas Somont, Billième, Galerie du Chat, Bourdeau, Le Bourget du Lac, Ave Verte, Cognin...
	Rando 2	78 Km	Cognin, Croix de Bissy, La Motte Servolex, La Serraz, Galerie du Chat, Billième, Jongieux, Lucey, Massignieu de Rives, Lac de Baterand, Parissieu, Massignieu de Rives, Lucey, Jongieux, Billième, Galerie du Chat, Bourdeau, Le Bourget du Lac, Ave Verte, Cognin...
Mercredi	Détente	50 Km	Cognin, Piste Cyclable, Les Mottets, Tresserve (route du haut), Aix Mac Do, Zander, Brison par St Innocent, retour lac, bd Garibaldi, lac, retour Voglans, Village Carret, Carrefour, gare, Cognin...
09-oct			
	Rando 1	68 Km	Cognin, La Digue, Technolac, Les Mottets, Aix les Bains, St Innocent, Brison, Chaudieu, Portout...et retour avec les GM...
	Rando 2	85 Km	Cognin, Croix de Bissy, La Motte Servolex, La Serraz, Galerie du Chat, Billième, Jongieux, Les Morainières, Montagnin, Vétrier, Landard, Chanaz, Portout, Chaudieu, Brison, Aix les Bains, Les Mottets, Jardin des Plantes, Avenue Verte, Cognin...
Samedi	Détente	45 Km	Cognin, Le Biollay, Route des Championnats du Monde, Montagnole, Route du Granier, Pierre Grosse à Gauche, Barberaz, Piste Cyclable, La Ramée, St Jeoire Prieuré, Challes les Eaux, St Alban-Leyse, Bassens, Monge, Cognin...
12-oct			
	Rando 1	68 Km	Cognin, La Croix de Bissy, Bonzaï, Avenue Verte, Technolac, Les Mottets, Aix les Bains, Grésy / Aix, Cusy , St Offenge Dessous, Le Montcel, Trévignin, Méry, Sonnaz le Bas, Montagny, Côte Rousse, St Ombre, Chamnord, Bonzaï, Cognin...
	Rando 2	83 Km	idem Cusy , Héry sur Alby, Chède, Vons, Marigny St Marcel, Vaudry, St Félix, St Girod, Grésy / Aix, Aix, Les Thermes, Drumettaz, Le Viviers du Lac, Voglans, Jardin des Plantes, Avenue Verte, Cognin...
Mercredi	Détente	50 Km	Cognin, Monge, St Alban-Leyse, Bassens, Col de St Saturnin, Montagny, Méry, Mouxy, Aix les Bains, Les Mottets, Le Bourget du Lac, Avenue Verte, Cognin...
16-oct			
	Rando 1	45 Km	Cognin, Le Biollay, Route des Championnats du Monde, Montagnole, Route du Granier, Pierre Grosse à Gauche, Barberaz, Piste Cyclable, La Ramée, St Jeoire Prieuré , Challes les Eaux, St Alban Leyse, Bassens, Monge, Cognin...

	Rando 2	50 Km	idem St Jeoire Prieuré , La Boisserette, Boyat, Curienne, La Bâtie, St Alban Laysse, Bassens, Monge, Cognin...
Samedi 19-oct	Détente	40 Km	Cognin, Monge, St Alban-Laysse, Challes les Eaux, La Boisserette, Thorméry, Francin, Chapareillan, lac St André, Myans, Piste Cyclable, Monge, Cognin...
	Rando 1	42 Km	Cognin, La Digue, Villarcher, Technolac, Les Mottets , Voie Lacustre, Aix les Bains, Marlioz, Le Golf, Le Viviers du Lac, Voglans, Château de Candie, St Ombre, Cognin...
	Rando 2	60 Km	idem Les Mottets , Tresserve, Aix les Bains, Grésy/Aix, Corsuet, St Innocent, Baie de Grésine, Aix, Marlioz, Le Golf, Le Viviers du Lac, Voglans, Château de Candie, St Ombre, Chamnord, Bonzaï, Cognin...
Mercredi 23-oct	Détente	50 Km	Cognin, La Digue, Villarchet, Voglans, Le Viviers du Lac, Centre Commercial, Drumettaz Clarafond, à droite route des Chênes, à gauche Méry, Sonnaz le Bas, Côte Rousse, Le Piochet, Rotonde SnCF, Centre Commercial Leclerc, Cognin...
	Rando 1 et	75 Km	Cognin, La Digue, Technolac, Les Mottets, Aix les Bains, St Innocent, Brison, Chaudieu, Portout, Chanaz, bords du Rhône, l'Etang Bleu, Pont de la Loi, D921 Mollard, à G route de Vions, Praz, à D Chindrieu, Chaudieu, Brison, St Innocent, Aix les Bains, Les Mottets, Technolac, Avenue Verte, Cognin...)
	Rando 2		
Samedi 26-oct	Détente	45 Km	Cognin, Curial, Les Charmettes, Barberaz, Apremont, le Lac St André, Chapareillan, Francin, Murs, Les Marches, lac St André, Chacuzard, St Baldoph, Monge, Cognin...
	Rando 1		
	et		
	Rando 2		
			Dernière sortie...à déterminer ensemble...
			Saison terminée...rendez vous en 2025 !!!

|