

LA GAZETTE DU MARDI RANDONNÉES DOUCES

N° 2401 – 23 janvier au 16 avril 2024

PERMANENCES des INSCRIPTIONS aux RANDONNÉES DOUCES :
vendredi de 9h45 à 10h45 – Téléphone : 06 71 40 29 59

Pour envoyer des textes ou photos à publier le blog, randodouce@asta38.com
Pour vous désinscrire, prévenir de votre absence à une sortie,
ou recevoir la Gazette de la Rando douce : asta38mardidouce@orange.fr



**Meilleurs vœux à toutes et tous,
de la part du bureau, des animateurs et de tous les bénévoles !**

Après les pluies plus ou moins abondantes, et la douceur, l'hiver arrive !

N'hésitez donc pas à profiter des salles que nous nous efforçons de trouver pour cette période !

En plus, comme annoncé dans le car fin novembre, la situation financière de l'ASTA et de la Rando douce nous permet cette année de ne pas répercuter le coût de location de ces salles sur le prix de la sortie. Celui-ci est donc maintenu à 17,50 €.

Une innovation : comme cela avait été évoqué au cours de notre réunion annuelle, vous découvrirez dans le programme que nous vous proposons pour la sortie du 6 février à La Motte d'Aveillans une partie plus culturelle avec la visite de musée de la Mine image l'après-midi. Nous en reparlerons dans le car...

PROGRAMME du 23 janvier au 16 avril 2024

RAPPEL : Ce programme est susceptible d'être modifié en fonction des reconnaissances ou de la météo

Départ : Rue Léo Lagrange : 7h45 - MC2 (parking) : 8 h

Mardi 23 janvier : La Chapelle du Bard (Belledonne) Rando n° 2404

Repas en salle – distances et dénivelés du matin - Petit circuit l'après-midi (3 à 5 km)

	Altitude départ :	m	Altitude max :	615 m	Arrêt :	Crolles
Gpe A	9.8 km	380 m	Gpe C	6.8 km	180 m	Distance AR : 92 km
Gpe B	8.9 km	280 m	Gpe D	5 km	120 m	

Animateurs : Annie G – Paulette – Christian – Jeannine Bourgeat

Mardi 30 janvier : Faramans (Bièvre-Isère) Rando n° 2405

Repas en salle – distances et dénivelés du matin - Petit circuit l'après-midi (3 à 5 km)

	Altitude départ :	m	Altitude max :	m	Arrêt :	St Egrève
Gpe A	11 km	220 m	Gpe C	7.5 km	80 m	Distance AR : 130 km
Gpe B	9 km	120 m	Gpe D	6 km	60 m	

Animateurs : Bernadette – Yvette – Martine B – Régine

Mardi 6 février : La Motte-d'Aveillans (Matheysine) Rando n° 2406

Repas en salle – distances et dénivelés du matin - Petit circuit l'après-midi (3 à 5 km)

	Altitude départ :	m	Altitude max :	m	Arrêt :	Non
Gpe A	8.6 km	300 m	Gpe C	5.5 km	150 m	Distance AR : 90 km
Gpe B	6.7 km	270 m	Gpe D	4.1 km	120 m	

**Après-midi : Possibilité d'une visite du Musée de la Mine Image
Groupe de 20 personnes minimum – Prix : 8 euros**

Animateurs : Annie DS – Martine G – Alain – Patrick

Mardi 13 février : Cognin-les-Gorges - Izeron (Sud Grésivaudan) Rando n° 2407

Repas en salle – distances et dénivelés du matin - Petit circuit l'après-midi (3 à 5 km)

	Altitude départ :	m	Altitude max :	350 m	Arrêt :	St Egrève
Gpe A	7 km	230 m	Gpe C	7 km	110 m	Distance AR : 100 km
Gpe B	7 km	175 m	Gpe D	5 km	70 m	

Animateurs : Nelly – Marie-France – Jean-François - Christian

Mardi 20 février : Saint-Antoine-l'Abbaye (Centre-Isère) Rando n° 2408

Repas en salle – distances et dénivelés du matin - Petit circuit l'après-midi (3 à 5 km)

	Altitude départ :	m	Altitude max :	500 m	Arrêt :	St Egrève
Gpe A	9.3 km	250 m	Gpe C	6.3 km	130 m	Distance AR : 122 km
Gpe B	8.3 km	170 m	Gpe D	4.5 km	105 m	

Animateurs : Régine – Martine B – Henri – Annie DS

Mardi 27 Février - Tèche (Centre-Isère) Rando n° 2409

Repas en salle – distances et dénivelés du matin - Petit circuit l'après-midi (3 à 5 km)

	Altitude départ :	m	Altitude max :	400 m	Arrêt :	St Egrève
Gpe A	10.5 km	175 m	Gpe C	7.3 km	100 m	Distance AR : 100 km
Gpe B	9 km	135 m	Gpe D	5.8 km	85 m	

Animateurs : Yvette – Alain – Régine – Martine G

Mardi 5 mars : Saint-Thomas-en-Royans (Drôme) Rando n° 2410

	Altitude départ :	m	Altitude max :	455 m	Arrêt :	St Egrève
Gpe A	15 km	370 m	Gpe C	9.7 km	210 m	Distance AR : 150 km
Gpe B	10.7 km	255 m	Gpe D	7.1 km	155 m	

Animateurs : Régine – Yvette – Henri - Georges

Mardi 12 mars : Mery (Savoie) Rando n° 2411

	Altitude départ :	m	Altitude max :	590 m	Arrêt :	Crolles
Gpe A	11.8 km	390 m	Gpe C	7.5 km	210 m	Distance AR : 132 km
Gpe B	10 km	270 m	Gpe D	6 km	190 m	

Animateurs : Annie G – Jean-François – Christian – Annie DS

Mardi 19 mars : Rovon (Centre-Isère) Rando n° 2412

	Altitude départ :	m	Altitude max :	491 m	Arrêt :	St Egrève
Gpe A	12.2 km	370 m	Gpe C	11 km	125 m	Distance AR : 80 km
Gpe B	11.5 km	210 m	Gpe D	8.5 km	80 m	

Animateurs : Martine B – Marie-France – Annie DS - Bernadette

Mardi 26 mars : Siévoz (Matheysine)**Rando n° 2413****Altitude départ :** m **Altitude max :** 1050 m**Arrêt : Non**

Gpe A	13 km	350 m	Gpe C	8 km	220 m
Gpe B	11 km	300 m	Gpe D	7 km	190 m

Distance AR : 100 km**Animateurs : Nelly – Martine G – Annie G – Paulette**

Mardi 2 avril : Repas au Restaurant « Le Régal du Trièves »**Précisions ultérieures sur le blog et dans les cars**

Mardi 2 avril : Saint-Maurice-en-Trièves**Rando n° 2414****Altitude départ :** m **Altitude max :** 875 m**Arrêt : Non****Distances et dénivelés du matin**

Gpe A	8.1 km	200 m	Gpe C	5.9 km	125 m
Gpe B	7.3 km	185 m	Gpe D	5.3 km	115 m

Distance AR : 160 km**Animateurs : Régine – Marie-France – Jean-François - Georges**

Mardi 9 avril : Saint-Joseph-de-Rivière (Chartreuse)**Rando n° 2415****Altitude départ :** m **Altitude max :** 700 m**Arrêt : St Egrève**

Gpe A	15 km	340 m	Gpe C	10 km	140 m
Gpe B	12 km	315 m	Gpe D	8 km	110 m

Distance AR : 70 km**Animateurs : Martine B – Yvette – Alain – Henri**

Mardi 16 avril : Saint-Victor-de-Cessieu (Nord-Isère)**Rando n° 2416****Altitude départ :** m **Altitude max :** m**Arrêt : St Egrève**

Gpe A	14.3 km	265 m	Gpe C	11 km	195 m
Gpe B	13.1 km	225 m	Gpe D	6.5 km	120 m

Distance AR : 160 km**Animateurs : Annie DS – Martine G – Bernadette - Yvette**

Prochaine réunion de programmation : Vendredi 5 avril à 14 h 30 (Salle à définir)**Réunion de bureau, le même jour de 13h30 à 14h30**