



Randonnées Mai - Juin 2019

Version 2

FFRandonnée
N°04254
Association affiliée

Date	KM	Parcours : Dénivelé/ Niveau	Lieu	Départ	Animateurs	Covoiturage
Mer 01 Mai	5-7 km	30 m / TF	Au muguet	08h30	Daniel Verseux	2.0 €
Dim 05 Mai	13 km	450 m / M	Le trou du Diable	13h30	Michel Germain	2.9 €
Mer 08 Mai			Pas de randonnée			
Sam 11 mai	8 km	TF	16 ^e Rando dans la ville (2)	14h00	Daniel Verseux	0 €
Dim 12 Mai	21 km	220 m / M	3 départements sous les pieds (1)	08h30	Lionel Vincent	5.0 €
Mar 14 Mai	8 km	10 m	Baladouce	13h30	Daniel Verseux	1.5 €
Mer 15 Mai	12,5 km	420 m / M	La Sirène	13h30	Yves Jovignot	3.0 €
Dim 19 Mai	12.5 km	430 m / M	La Tuilerie	13h30	Jérôme Py	1.5 €
Mer 22 Mai	12 km	265 m / F	Autour des Reppes	13h30	Jean-Pierre Biguet	1.9 €
Sam 25 Mai	13 km	450 m / M	L'Echelle des Mammouths (2)	13h30	Marie-Anne Jeoffroy	2.7 €
Mar 28 Mai	8.7 km	120 m	Baladouce	13h30	Daniel Verseux	2.9 €
Mer 29 Mai	15.5 km	330 m / F	Chauve-souris à Villers (1)	08h45	René Carré	3.3 €
Dim 02 Juin	10 km	270 m / F	Journée familiale (2)	08h00	Jean-Pierre et Denise Biguet	2.5 €
Mer 05 Juin	11.5 km	355 m / F	Un tour de manège	13h30	Jean Pierre Biguet	2.8 €
Dim 09 Juin	12 km	400 m / M	Contard et Pisseux	13h30	Thierry Sarazin	1.7 €
Mar 11 Juin	9 km	40 m	Baladouce	13h30	Lionel Vincent	2.0 €
Mer 12 Juin	17 km 16.2 km	450 m / F 650 m / M	Presque 5 lacs (1) (2)	08h00	Yves Jovignot Thierry sarazin	12.5 €
Dim 16 Juin	13.5 km	490 m / M	La Fortelle	13h30	Jérôme Py	1.5 €
Mer 19 Juin	10.5 km	270 m / M	Les côtes de Nuits (2)	13 h 30	Daniel Pasquier	2.4 €
Dim 23 Juin	13 km	413 m / M	Château d'Entre-deux-Monts	13h30	Gilbert Bouhot	1.8 €
Mar 25 Juin	8.2 km	34 m	Baladouce	13h30	Jocelyne Mairet	1.4 €
Mer 26 Juin	16,5 km	550 m / M	Pont de Pany (1) (2)	8h45	Yves Jovignot	2,7 €
Dim 30 Juin	13 km	450 / M	La coupe au garçon, seconde édition	13h30	Lionel Vincent	2,5 €

RENSEIGNEMENTS : 03 80 48 08 18

Tous les départs de randonnée s'effectuent au départ du parking Jean Bouhey à droite

- (1) Pour les sorties «journée» prévoir repas tiré du sac.
(2) Voir note info.

Chaussures de randonnée obligatoires. Les bâtons sont conseillés.

Les chiens ne sont pas admis.

Adhésion (ALC Randonnée /FFRandonnée) obligatoire à compter de la deuxième sortie.

Dénivelé positif selon logiciel Carto-Exploreur3®

Niveau évalué selon chaque animateur puis commenté avant le départ :

TF (Très Facile) aucun passage technique ni de montée pénible. **F** (Facile) peu ou pas de difficultés techniques et pentes relativement faciles.

M (Moyen) quelques difficultés techniques, quelques pentes raides ou assez physiques.- **D** (Difficile) difficultés techniques certaines, plusieurs pentes raides, voire très raides. **HC** (Hors Catégorie).

INFORMATIONS

Sorties à la journée : Avec les beaux jours vos animateurs ont à cœur de vous faire découvrir de nouveaux horizons au travers de sorties à la journée. Pour ceux qui hésitent encore, quelques petits rappels : Le départ s'effectue toujours de Jean Bouhey. Chaque randonneur apporte (et porte) son casse-croûte du midi. Enfin il est plus facile de faire 18 km, voire 21 avec 500 m de dénivelée en un jour que 13 km et 450 m en un après-midi.

09 mai : **Détente sur rail (complet)**. Sortie organisée par Daniel Verseux avec covoiturage jusqu'à la gare de Dôle, puis le train touristique de la ligne des Hirondelles.

11 mai : Rando annuelle assurée dans le cadre de "LONGVIC en FETE". Venez Nombreux !

18 mai : **Départ** du « Village du Cœur » installé devant la mairie de Longvic. Première édition du **Parcours du cœur** organisé par l'association de cardiologie Bourgogne en collaboration avec la mairie et l'ALC Longvic afin de promouvoir les activités physiques douces en prévention ou en rééducation après une maladie cardiaque ou non. Le parcours de 3 km proposé par la section randonnée permettra en $\frac{3}{4}$ d'heure, une heure de répondre à cet objectif.

25 mai : L'Echelle des Mammouths : 1 passage technique.

02 juin : **Journée familiale**. Plus d'informations à venir avec le bulletin d'inscription au barbecue.

12 juin : Yves et Thierry vous invitent dans le Jura pour deux circuits menés en parallèle d'une distance similaire mais de difficultés différentes. A midi les deux groupes se retrouvent pour déjeuner (repas tiré du sac), puis fin du parcours tous ensemble.

15 juin : Pour les 40 ans de l'ALC, le conseil d'administration organise, avec les sections, des Olympiades sous forme d'épreuves ludiques qui se dérouleront autour et dans l'espace Jean Bouhey. Les sections randonnée et cyclotourisme organisent l'une des épreuves. Les animateurs et le conseil de section comptent sur vous pour encourager notre équipe de 10 sportifs de très haut niveau humoristique au cours de cet après-midi festif.

15 au 21 juin : **Séjour à Valloire (complet)** : Une bonne semaine de randonnée organisée par Jean-Pierre et Denise Biguet entre Mt Thabor et massif des Ecrins.

19 juin : Chaussures montantes et bâtons de marche conseillés

21 juin : Comme chaque année, les **Pas de l'ALC** mettront en concurrence, dans le cadre des **Foulées longviciennes**, les différentes sections de l'ALC Longvic. Venez nombreux représenter la section à l'occasion d'une marche sympathique le long de l'Ouche sur un circuit de 5 km.

26 juin : Plusieurs passages techniques.

29 juin : Point de balade littéraire cette année, mais une **balade contée** organisée par la médiathèque avec la collaboration de la section randonnée et du cercle de lecture. Deux à trois kilomètres suivi du pot de l'amitié nous feront découvrir une conteuse qui nous en dira plus sur le célèbre Petit chaperon rouge suivant les traditions de plusieurs pays européens ...