



Saison : 2023/2024 de Avril à Juin 2024

**Départ : le dimanche du gymnase Jean Tardy et en semaine du parking de la Halle Louis Miachon.**

Prévoir pique-nique, chaussures hautes et carte F.F.R obligatoires.  
Les randonnées sont ouvertes uniquement aux adhérents des Pieds Miolands .  
MEMO : En gris : les sorties de semaine.

**DOUCES** Très peu de dénivelé. Maximum 8 km. Allure faible, remise en forme.  
**ZEN** 10-13 km sur peu de dénivelé, maxi 300 m. Pour ceux qui ont envie de randonner à une allure très modérée.  
**MOYENNES** Se situant entre : 14 km-300 m de dénivelé et 17 km-500 m de dénivelé  
**HAUTES** Randonnée supérieure ou égale à 18 km ou d'un dénivelé supérieur à 700 m

Site des Pieds Miolands : <http://www.piedsmiolands.fr>

E-mail des Pieds miolands : [lespiedsmiolands69@orange.fr](mailto:lespiedsmiolands69@orange.fr)

*Nous vous rappelons de ne pas monter en chaussures de randonnée dans les véhicules, par respect pour ceux qui vous emmènent.*

	DATES	DEPT	SITES	DUREE	KM	DIFFICULTE DENIVELE	Heure de Départ Mions	Point de départ rando	Informations
	07/04/2024	38	Vienne	3h30	9.5 kms	Zen 210 m	12h30	Montée Saint Marcel vers cimetière	
V S	14/04/2024	69	St Laurent d'Agnay	4h30	14.2 kms	Moyenne 200 m	8H30	Parking des tennis	
V S	21/04/2024	01	Neuville sur Ain	6h00	18 kms	Haute 404 m	8h00	Parking centrale hydro électrique	
V S	25/04/2024	38	Seyssuel	4h00	12 kms	Zen 200 m	9h30	Parking du cimetière	
	28/04/2024	42	Le Pilat en boucle	7h30	19 kms	Haute 714 m	7h30	Parking après l'auberge saint Sabin	
	02/05/2024	42	L'odenon et le Guizay	4h30	14 kms	Moyenne 400 m	8h30	La Ricamarie 39 Rue jean Marie Pons	
	12/05/2024	01	Lapeyrouse	4h30	13.5 kms	Zen 65 m	9h30	Parking mairie de lapeyrouse	
	16/05/2024		RANDONNEE DU PATRIMOINE A Saint Martin en Haut						Voir information jointe
	16/05/2024	69	Lyon	5h00	12.5 kms	Zen 40 m		Grange blanche place d'arsonval à 9h30	Déplacement par les transport en commun Metro ou Tram
	21 AU 24 /05/2024		SEJOUR A LA GRANDE MOTTE						

	DATES	DEPT	SITES	DUREE	KM	DIFFICULTE DENIVELE	Heure de Départ Mions	Point de départ rando	Informations
	23/05/2024	38	Charantonay	4h30	12.6 kms	Zen 229 m	9h00	Parking face à l'école	
	26/05/2024	38	Cremieu	7h00	19.5 kms	Haute 320 m	8h30	Parking entrée de Cremieu	
	30/05/2024	69	Thuillieres d'en haut et d'en bas	5h00	15 kms	Moyenne 370 m	8h30	Echalas Parking Mairie	
	02/06/2024		<b>PARCOURS DU CŒUR</b> randonnée de 6 kms dénivelé 50m départ de la halle 9h30						
	06/06/2024	26	Hauterives	4h00	11.7 kms	Zen 275 m	8h00	Parking du musée du Facteur Cheval	
	09/06/2024	69	135m Durée 3h00 Départ de Mions 8h30 <b>PIQUE NIQUE AU PARC DE RAJAT</b> Randonnée Douce de 8 kms nivelé						
	13/06/2024	38	Roche	4h30	14 kms	Moyenne 235 m	8h30	Parking de la Mairie	
	Samedi 15/06/2024	38	Chamrousse les lacs robert	6h00	12 kms	Haute 680 m	7h00	Route de la Croisette Parking P4	Rando montagne Infos sera donnée quelques jours avant la date
	16/06/2024	69	Communay	3h	8,7 kms	Douce 145 m	8h30	Vers les tennis chemin de plainvie	
	21/06/2024		<b>ASSEMBLEE GENERALE SAISON 2023/2024 le vendredi 21 juin 2024</b>						
	23/06/2024	69	Alix	6h00	18.2 kms	Haute 375 m	7h30	Parking de la mairie	
	27/06/2024	38	Bonnefamille	3h00	8 kms	Douce 127 m	8h00	Parking école	
	30/06/2024	38	Estrablin	4h30	13 kms	Zen 280 m	8h30	Parking Montée de l'église	