

## Renseignements pratiques

Les activités du club se pratiquent dans la région Rhône-Alpes essentiellement. Nous proposons des sorties pédestres **toute l'année** et des sorties raquettes selon l'enneigement en hiver.

Elles se déroulent le **dimanche, jeudi et jours fériés**.

Des séjours de 2 à 5 jours sont organisés par les animateurs en semaine ou le week-end pour les actifs.

Un programme est établi pour un trimestre et distribué aux adhérents.

L'encadrement sur le terrain est assuré toute l'année par une vingtaine d'animateurs bénévoles ayant tous suivi une formation FFRP.

Nous exigeons des marcheurs qu'ils aient de bonnes chaussures de randonnée, une cape de pluie, un casse-croûte, de l'eau et une pharmacie individuelle de premier secours dans un sac à dos confortable.

Les déplacements se font par regroupements dans les voitures particulières, avec partage des frais.

Les non-adhérents peuvent participer comme invités à deux sorties maximum pour connaître le club. Ils devront ensuite contracter une licence. Pour s'inscrire à une sortie, il est nécessaire de téléphoner à la secrétaire ou au président, au moins trois jours avant.

Randonner avec les **Multipattes de TRIORS**, c'est :

**Maintenir** la forme physique

**Découvrir** le milieu naturel

**Entretenir** une ambiance amicale



Pour tout **renseignement complémentaire**, vous pouvez contacter :

Frédéric LUYTON (président) tél. 06 09 70 07 93

Karine IZIER (secrétaire) tél. 06.46.28.09.55

# LES MULTIPATTES

Club de randonnée pédestre

affilié à la Fédération Française

de Randonnée Pédestre



## PROGRAMME DES RANDOS

avril - mai - juin 2024



### Programme des randos Avril - mai - juin 2024

**Dimanche 7 avril : Rochemaure** : temps de marche : 6 h - 16 km - dénivelé : 450 m. Départ de la rando : Ancône

**Jeudi 11 avril : Serre Chauvière (Diois)** : temps de marche : 6h30 - dénivelé : 900 m. Départ de la rando : Aurel

**Dimanche 14 avril : Pié de Boeuf (Diois - St Roman)** : temps de marche : 5h30 - dénivelé : 700 m. Départ de la rando : St Roman

**Dimanche 14 avril : la Roche des Arnauds par le pas du Pas (Vercors)** : dénivelé 1100 m. Départ de la rando : St Laurent-en-Royans

**Jeudi 18 avril : Serre de Planèze** : temps de marche : 4h30 - 12 km - dénivelé : 480 m. Départ de la rando : St Georges-les-Bains

**Jeudi 18 avril : le Pré de Cinq Sous (Monts du Matin)** : temps de marche : 6h30 - 17 km - dénivelé : 850 m. Départ de la rando : Rochechinard

**Dimanche 21 avril : le plateau de la Molière par Engins (Vercors)** : temps de marche : 6h30 - 15 km - dénivelé : 870 m. Départ de la rando : Engins

**Dimanche 21 avril : belvédère de Révoulat et le rocher du Guignon** : temps de marche : 4h30 - dénivelé : 569 m - 13,3 km. Départ de la rando : La Chapelle-en-vercors

**Jeudi 25 avril : Serre de la Roue (07)** : temps de marche : 4 30 - 14 km - dénivelé : 450 m. Départ de la rando : Châteauneuf-de-Vernoux

**Dimanche 28 avril : le tour du Taillefer** : 18 km - dénivelé : 900 m. Départ de la rando : l'Escoulin

**Dimanche 28 avril : le château de Virieu (38)** : temps de marche : 4h45 - 12,5 km - dénivelé : 360 m. Départ de la rando : Virieu

**Jeudi 2 mai : Roche Courbe (Chastel Arnaud)** : temps de marche : 7 h - 12,5 km - dénivelé : 1150 m. Départ de la rando : Lieu dit Les Lardons

**Jeudi 2 mai : le château d'Izerand et les castors** : temps de marche : 5 h - 12 km - dénivelé : 390 m. Départ de la rando : barrage d'Arras

**Dimanche 5 mai : la Raye par le pas de la Croix et le pas du Buis (Mont du Matin)** : temps de marche : 5h45 - 14,7 km - dénivelé : 840 m. Départ de la rando : La Baume Cornillane

**Jeudi 9 mai : la ferme Grimaud (Monts du Matin)** : temps de marche : 4h30 - 10 km - dénivelé : 462 m. Départ de la rando : les Ducs

**Dimanche 12 mai : la Chapelle-en-Vercors** : temps de marche : 5h10 - 18 km - dénivelé : 763 m. Départ de la rando : La Chapelle-en-Vercors

**Jeudi 16 mai : St Lauren- d'Onay** : temps de marche : 4h30 - 15,5 km - dénivelé : 390 m. Départ de la rando : les Feytas

**Jeudi 16 mai : boucle de l'Emeindras (Chartreuse)** : temps de marche : 5h30 - dénivelé : 700 m. Départ de la rando : Le Sappey

**Dimanche 19 mai : le Cougoir (Drôme provençale)** : temps de marche : 6 h - dénivelé : 800 m. Départ de la rando : Teyssières

**Jeudi 23 mai : St Julien-Molin-Molette** : temps de marche : 6h30 -18 km - dénivelé : 603 m.

**Dimanche 26 mai : col de Carri (Vercors)** : temps de marche : 5h10 - 15,3 km - dénivelé 596 m.

**Jeudi 30 mai : les roches de l'Allier et le Bournillon (Vercors)** : temps de marche : 6 h - 12 km - dénivelé : 650 m. Départ de la rando : les Barraques

**Dimanche 2 juin : de la Coche au pas des Chatons (Vercors)** : temps de marche : 6 h - 20 km - dénivelé : 600 m. Départ de la rando : La Coche

**Dimanche 2 juin : le pas du Bouillanain et le but Saint-Genix (Vercors)** : temps de marche : 7 h - 20 km - dénivelé : 1130 m. Départ de la rando : St-Julien-en-Quint

**Jeudi 6 juin : autour de Vassieux-en-Vercors** : temps de marche : 6 h - 15 km - dénivelé : 780 m. Départ de la rando : Vassieux

**Samedi 8 juin : sommet de Montarella (Vercors)** : temps de marche : 6h30 - 12 km - dénivelé : 970 m. Départ de la rando : St-Michel-les-Portes

**Dimanche 9 juin : roc de Toulau (Vercors)** : temps de marche : 4 h - dénivelé : 400 m. Départ de la rando : col de la Bataille

**Jeudi 13 juin : St-Martin-en-Vercors** : temps de marche : 5h30 - 12 km - dénivelé : 690 m.

**Samedi 15 juin : Crête du Brisou (Vercors)** : temps de marche : 6 h - 12 km - dénivelé : 981 m. Départ de la rando : Gresse-en-Vercors

**Dimanche 16 juin : montagne de Mielandre (Drôme provençale)** : 12 km - dénivelé : 850 m. Départ de la rando : col de Valouse

**Jeudi 20 juin : Praozel - Beaupuy (Vercors)** : 11 km - dénivelé : 550 m. Départ de la rando : vallon de Combeau

**Dimanche 23 juin : rocher du Ranc Traversier (Vercors balcon est)** : 15 km - dénivelé 750 m. Départ de la rando : Bachassons

**Jeudi 27 juin : montagne de Faraud (Diois)** : temps de marche : 6h30 - 15 km - dénivelé : 1047 m. Départ de la rando : Chastel Arnaud

**Jeudi 27 juin : vallée du Chalon (Drôme des Collines)** : temps de marche : 5 h - 15 km - dénivelé 450 m. Départ de la rando : Le Châlon

**Dimanche 30 juin : la Voie Sarde (38)** : temps de marche : 6 h - 17 km - dénivelé 966 m. Départ de la rando : St-Christophe-sur-Guiers