

RAIDS25

SORTIES ET VOYAGES

Avril à juillet 2018

Dates importantes

Pâques : 1^{er} avril

Vacances de printemps : 8 au 22 avril

Pentecôte : 20 mai

Réunion programme : lundi 11 juin

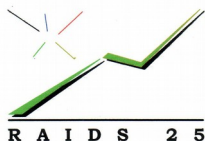
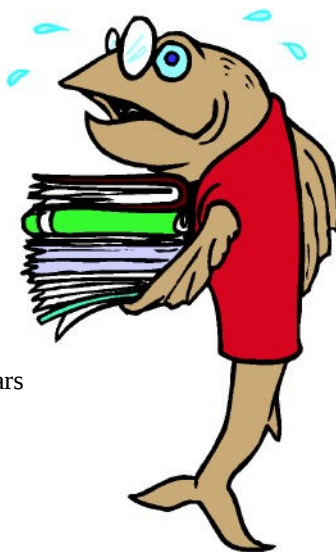
WE Raids25 à Troyes : 23 et 24 juin

Dates limites d'inscriptions

Peisey-Nancroix 14 au 24 juillet : 30 avril

La Jordanie, septembre : deuxième quinzaine de mars

Loue-Lison, 17 au 21 septembre : 24 juin



! Il est conseillé aux personnes n'ayant pas internet de téléphoner à l'animateur avant la rando.

- Des modifications ont pu être annoncées par courrier électronique.

Dimanche 1er avril

Ornans, le saut de Bonneille. Pour bons marcheurs, montée très escarpée.
17 km, 6 heures de marche, 350 m de dénivelé.
25 km de Besançon

Vaucluse - Cour-St-Maurice - Vallée du Dessoubre
19 km, 550 m de dénivelé

Lundi 2 avril

Pierrefontaine les Varans
16 km - 5 h 30 - dénivelé 370 m

Mercredi 4 avril

☺ **Malbrans, chemin de Bellevue et belvédère de la Vierge.** 8,4 km, 160 m de dénivelé

Dimanche 8 avril

La glacière de Montlési

Mercredi 11 avril

☺ **La reculée de la Seille, ses points de vue, ses cabanes en pierres sèches**
15km, dénivelé 350 m.
Possibilité d'éviter l'essentiel de la montée si cela pose problème (me prévenir la veille).

Dimanche 15 avril

Pont-les-Moulins - Guillon-les-Bains (par Calvaire de Rochandoux)
20 km 650 m de dénivelé

La loue d'une rive à l'autre
Vuillafans-Lods-Mouthier et retour
4 à 5h de marche

Mercredi 18 avril

☺ **Lizine**
13km, 330 m de dénivelé

Pour tout renseignement sur une sortie, merci de s'adresser directement à l'animateur.

Dimanche 22 avril

Le mont Poupet au départ de Salins les bains
17km, 700m de dénivelé

Les jonquilles à la Tête de Ran

Mercredi 25 avril

☺ **Les Torcols**
10km, 170m de dénivelé

Dimanche 29 avril

Mamirolle - La Vierge de Tarcenay
20km, 420m de dénivelé

Le sentier de la mirabelle dans le pays de Villersexel
Les mirabelliers devraient être en fleurs et nous réjouir les narines d'un parfum suave et sucré.
15km

Mardi 1^{er} mai – Fête du travail

Motte de Grammont - Accolans
17 km, 450 m de dénivelé

Mercredi 2 mai

☺ **Le sentier de Bellevue à Gy**
10 km et 110m de dénivelé

Dimanche 6 mai

La roche de HautePierre au départ de Mouthier, retour par les gorges de Noailles
18km, 650m de dénivelé
Randonnée sportive

Le Mont d'Or

Mardi 8 mai – Victoire 1945

Vellerot-lès-Vercel - Landresse
19 km 450 m de dénivelé

Pour tout renseignement sur une sortie, merci de s'adresser directement à l'animateur.

Jeudi 10 mai - Ascension

Les 1000 étangs

Environ 20 km - 6 h

Poligny, le trou de la lune, la croix du Dan.

6 heures de marche, 500 m de dénivelé.

Dimanche 13 mai

Baume-les-Dames rive gauche

Rando sportive. Risques de vertige : plusieurs passages en corniche

23 km 850 m de dénivelé

Mercredi 16 mai

☺ Les Châteaux de Montrond

11,5km +165m

Dimanche 20 mai – Pentecôte

Défilé du Coin de la Roche

20km, +725m

68 km de Besançon

Le Mont Pelé

Lundi 21 mai

Arbois-Poligny-Chamolle

21km, 550m de dénivelé

Mercredi 23 mai

☺ Le grand bois... de Larnod

8km, 150m de dénivelé.

**L'animatrice vous attend à 14h à la boulangerie de Larnod (prévenir si vous venez directement).*

Dimanche 27 mai

Baume les Messieurs, sa reculée, son abbaye

16km, 550m de dénivelé, départ de Granges sur Baume

**L'animatrice vous attend à 9h10 boulangerie de Larnod, prévenir si vous n'allez pas à Chamars.*

Bregille et Montfaucon

20 km et 820 m de dénivelé

Pour tout renseignement sur une sortie, merci de s'adresser directement à l'animateur.

Mercredi 30 mai

☺ Vuillafans – Mouthier

14km, dénivelé : 400m

Dimanche 3 juin

Les Fourgs - Le sentier des bornes

23 km - 6 h 30 - dénivelé 400 m

Sancey, Belvoir.

16 km, 5 heures de marche, 400 m de dénivelé.

52 km de Besançon

Mignavillers, la Seigneurie des Granges

20 km, 100m de dénivelé

Mercredi 6 juin

☺ Servin – Crosey le Petit

14km, 300m de dénivelé *40km de Besançon*

Dimanche 10 juin

Etang du Barchet - Cicon

19km, 365m de dénivelé *38km de Besançon*

Le Meix Musy

Mercredi 13 juin

☺ Trepot – Rocher du Tourbillon

13km +200m *20km de Besançon*

Dimanche 17 juin

Vallée du Doubs - Vaufrey

Rando sportive 21 km, 700 m de dénivelé

Autour du lac de Remoray

18 km - 5h30 - dénivelé 310 m

Le Grand Raid – Organisé par le CAGB

5 circuits : 52, 22 et 14km, 14km randonnée familiale, 5km p'tite rando. Droit d'inscription non fixé.

Un appel à bénévoles sera lancé le moment voulu.

Pour tout renseignement sur une sortie, merci de s'adresser directement à l'animateur.

Mercredi 20 juin

☺ Champagne sur Loue.

14km, 350m dénivelé.

WE Raids25 – samedi 23 et dimanche 24 juin

Troyes. Voyage et déplacements en car et visite de la ville offerts par Raids25.

Randonnées de 20, 15 ou 12 km, très peu de dénivelé.

Se renseigner si places disponibles

Dimanche 24 juin

Voiteur - Château Chalons - Menetru

Environ 4h de marche avec sa petite dégustation en passant à Château Chalons

Mercredi 27 juin

☺ Bucey les Gy

15 km, 450m dénivelé.

Dimanche 1^{er} juillet

Sentier de la Jougnenaz.

De Jougne à Vallorbe en passant par Ballaigues.

6 heures de marche, 300 m de dénivelé, 16 km.

Belvédères sur le Lison

Point de départ de la rando : Bartherans.

20km, 820m de dénivelé

Dimanche 8 juillet

Château de Montferrand et ND du Mont

Point de départ : tunnel de Thoraise,

18km, 650m de dénivelé.

Samedi 14 juillet – Fête nationale

Tour des lacs (Narlay, Ilay et Maclu), belvédère

15,5km, 350m de dénivelé

Le ravin du Puits Noir et belvédère du Tourbillon

15 km - 4 h 30 - dénivelé 320 m

Pour tout renseignement sur une sortie, merci de s'adresser directement à l'animateur.

Dimanche 15 juillet

Villeneuve d'Amont - Villers-sous-Chalamont

20 km 400 m de dénivelé

Saint Antoine, le lac de Saint-Point

Dimanche 22 juillet

Romain (Haute Saône)

21 km, 410 m de dénivelé

Les Gorges de Poëtta Raisse.

Départ de Môtier (Suisse)

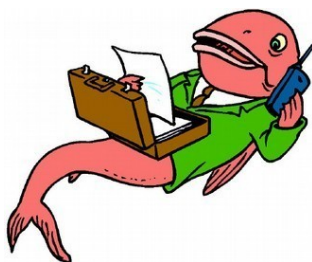
11 km, 4h30 de marche, 550 m de dénivelé.

Carte d'identité

Dimanche 29 juillet

Le Chasseron par le saut de l'eau et le crêt de la neige

16km, 700m de dénivelé



Pour tout renseignement sur une sortie, merci de s'adresser directement à l'animateur.

Séjours et Voyages...

Projet de séjour à Peisey- Nancroix

Samedi 14 au mardi 24 juillet 2018

Randonnées pédestres en Tarentaise et Vanoise

10 jours au prix de 7 jours, soit 430 € en pension complète.
Hébergement au gîte La Vigogne (le même qu'au printemps).

Groupe limité à 8 personnes entraînées.

Informations et inscription avant le 30 avril 2018.

Claude J 06 86 97 23 31

Projet de séjour pour la découverte de la Jordanie

1^{er} quinzaine de septembre

Il reste quelques places
Contacter Annie deuxième quinzaine de mars.

Annie V. 03 81 58 53 89

Rappels

Proposé par le CDRP du Doubs

Loue Lison en étoile du 17 au 21 septembre

Randonnée de 94 km en 5 jours.
Transport des randonneurs au départ des randonnées par bus.
Coût de la pension complète : 350€

Renseignements CDRP du Doubs
Site Web : doubs.ffrandonnée.fr
Email : cdrp25.randos@gmail.com
Tel : 06 30 74 19 81

S'inscrire avant le 24 juin 2018

Pour tout renseignement sur une sortie, merci de s'adresser directement à l'animateur.

Et toujours la marche nordique...

Le vendredi après-midi

Bregille ou Chailluz.

Cela s'adresse aux adhérents débutants, débutants moyens. La durée est d'environ 1h30, nous pratiquerons évidemment la marche, mais également en cours de séance, tantôt de la technique marche nordique, tantôt des renforcements musculaires, tantôt des exercices cardio, des échauffements en début de séance et des étirements en fin. Prêt de bâtons les premières séances..

MARCHE NORDIQUE DU VENDREDI		
Lieu : Bregille Rendez-vous au Grand Désert Rendez-vous intermédiaire : entrée parking de la Rodia	14 H 13 H 50	Françoise R. 03 81 88 31 85 06 78 49 25 12

Les personnes intéressées peuvent contacter Françoise R. :

Le samedi matin

Rendez-vous à 8h50 à Chailluz au pkg au bout du Chemin de Vieilley (face à la scierie).

Accueil des nouveaux participants à la 1^{ère} séance de chaque mois. Prêt de bâtons (gratuit), pour 4 séances d'affilées, à 4 personnes.

Séances de marche nordique de 2h qui respecte un certain nombre d'éléments :

- un réveil musculaire et articulaire en début de séance
- une marche rapide à la vitesse de 5 à 6 km/h (vitesse adaptée pour les débutants), sur une période d'environ 1 heure 30
- une panoplie d'exercices variés à inclure lors du parcours
- une série d'étirements à la fin de d'activité

Afin de mieux gérer le prêt des bâtons, l'inscription sera obligatoire avant chaque séance, par mail de préférence, ou par téléphone auprès de Jacqueline ou Josette.

Les trois animatrices se feront un plaisir de vous accueillir et de vous faire découvrir cette nouvelle activité :

Jacqueline B. 06 77 29 18 08

Josette T. : 06 89 80 58 60

Claudine G. : 07 83 91 67 16

Pour tout renseignement sur une sortie, merci de s'adresser directement à l'animateur.