

| date | Heure départ | Temps de MARCHÉ et dénivelée | PROMENADE | de PROXIMITÉ départ de : | DESCRIPTION | Avec |
|-------|-----------------|------------------------------|----------------------------------|---|---|--|
| 03/07 | 7 h 30 700 m | 5 h 30 | Les crêtes d'Innimond | Appregnin St Germain les Paroisses | Sur la Grange (montée régulière), village d'Innimond, le Grand Pertuis, les crêtes, Descente au choix (raide ou identique montée) | Annie Tournier 07 82 15 11 60 |
| 10/07 | 8 h 00 | 5 h 30 670 m | Montagne de Sulens (1839m) | Col de Plan Bois | Col de Sulens (montée régulière), montagne de Sulens, petit Sulens, puis retour par col de la Botte(bâtons) La Frasse et Plan Bois. | Maryse Lemaitre + Marie-Claude 07 85 49 96 60- 06 73 93 11 26 |
| 17/07 | 7 h 30 | 420 m 19 km 6 h | La vallée de l'Ain | Parking du foyer rural de Poncin | Poncin, Avrillat, le Combet, Sameyriat, Merpuis, La Cueille | Bernard Marandet 06 81 11 81 97 |
| 24/07 | 7 h 30 | 700 m 6 h 30 | Du Bossonnet aux Confins | Le Bossonnet La Clusaz | La Perrière, Les Bouilles, Le Danay, retour par les Confins et la Motte | Marise Lansard 04 50 48 12 82 ou 06 81 52 46 14 |
| 31/07 | 8 h | 500 m 5 h | Montagne des Princes | Seyssel 74 | Romaz, Prairod d'en haut, les falaises, ferme du comte, Droisy | Annie Tournier 07 82 15 11 60 |
| 07/08 | Balade | proposée | dans | le « pas à pas » | du mois de juillet | Alain Jaillet 04 74 76 01 22 ou 06 84 15 32 44 |
| 14/08 | 8 h | 450 m 5 h 30 | Vignes et falaises du Cerdon | Office du tourisme à gauche entrée du village | Boches, rocher st Alban, Coiron, la Suisse | François Garçon 06 84 72 30 38 |
| 21/08 | 7h 30 | 6 h 00 760 m | Tour de la Montagnes des Frettes | Plateau des Glières | Alpage de Champ Latier, col de l'Ebat, Refuge de Spee, La Mandoliere | Maryse Lemaitre + Marie-Claude 07 85 49 96 60- 06 73 93 11 26 |
| 28/08 | 10 h 45 | 4 h 30 150 m | Lelex/Chezery | Lelex | Véhicules personnels jusqu'à Chézery. Car pour Lelex (les Mars si possible) à 11 h 45 (2€) Retour rive droite de la Valserine (boue possible) | Annie Tournier 07 82 15 11 60 |

- RDV parking de Carrefour 5 à 10 minutes avant l'heure de départ fixée (voir horaire) - repas tiré du sac