

# Randonnées Lompnaz

## Energie Rando

Bulletin du club  
Mars 2011



**Affiliation de notre club par la Fédération Française de Randonnées Pédestre.** Nous allons ainsi pouvoir progressivement bénéficier de la logistique et des formations randonnées de la FFRP, et aussi faire partager notre particularité, la marche afghane auprès d'autres clubs de la région.

Les dates pour Mars 2011

*Départ et RV: 9h00 à Lompnaz pour les rando matin et journée. 14H00 pour les rando après midi.*

*Parking en dessous du four et fontaine / 200 m à gauche après la cabine téléphonique en montant de Serrières.*

*RV dans la cour du Trek Café (en face de la fontaine).*

*Possibilité de salle hors sac au Trek Café (gratuit), vous pouvez apporter votre picnic si vous souhaitez passer midi à Lompnaz.*

Réservation: Tel 04 74 40 97 06 ou 06 03 74 02 05

### **Vendredi 11 Mars**

Rando 1/2 journée ou journée en cumulant les 2 circuits (2h30 de marche environ).

Possibilité de salle hors sac au Trek Café (gratuit), vous pouvez apporter votre picnic si vous souhaitez passer midi à Lompnaz.

Possibilité de faire les 2 demi-journées avec salle hors sac à midi. De l'eau et du thé vous seront offerts.

#### **Le matin**

**Circuit Rando Matin Lompnaz -Plateau Chanaux** - dénivelé 100 m

Circuit facile adulte enfant à partir de 10 ans.

Tarif:

adulte 5 €

enfant moins de 16 ans 2 €

#### **L'après midi**

**Circuit Rando Après midi Lompnaz - cascade du Luizet** - dénivelé 100 m

Circuit facile adulte enfant à partir de 10 ans.

adulte 5 €

enfant moins de 16 ans 2 €

### **Samedi 12 Mars**

Rando 1/2 journée ou journée en cumulant les 2 circuits (2h30 de marche environ ou 2 x 2h30).

Circuits idem au vendredi 11 Mars - voir le descriptif ci-dessus

### **Dimanche 13 Mars -**

**Rando Journée Lompnaz - Innimont Lompnaz - Plateau Chanaux - Innimond - les Crêtes**

altitude maxi 1150 m

Durée: 6h environ en marche douce avec des pauses

Difficulté: moyenne.

Une petite introduction à la marche afghane vous est proposée en début de parcours.

Une randonnée aux paysages variés, des sous bois, d'immense prairies de pâturages entourés de forêts de feuillus et résineux, et puis les prairies sèches de la colline d'Innimond (Mont Pela). Genévriers et pins sylvestres parsèment cette immense prairie sèche.

Depuis le Mont Pela, à 1150 mètres d'altitude, panorama à 360° : la Dent du Chat, le Jura, le Mont Blanc, la Vanoise, la Grande Chartreuse, le Vercors, le massif de Belledonne, le Pilat, les Monts du Lyonnais, le Beaujolais.... enfin si la météo en a décidée ainsi.

Mais aussi de belles fontaines et lavoirs de villages, et même en chemin pour se rafraichir si besoin.

Un généreux goûter vous attend au Trek Café.

Tarif adulte: 8 € avec thé et gouter sucré salé offert au Trek Café.

**Samedi 19 Mars - Rando 1/2 journée ou journée en cumulant les 2 circuits (2h30 de marche environ).**

Le matin

Circuit Rando Matin Lompnaz -Plateau Chanaux - dénivelé 100 m

Circuit facile adulte enfant à partir de 10 ans.

Tarif:

adulte 5 €

enfant moins de 16 ans 2 €

L'après midi

Circuit Rando Après midi Lompnaz - cascade du Luizet - dénivelé 100 m

Circuit facile adulte enfant à partir de 10 ans.

adulte 5 €

enfant moins de 16 ans 2 €

## Dimanche 20 Mars 2011 Alpages du Valromey -

Circuit en étoile autour du refuge de la Grange d'en haut (1250 m).

altitude maxi 1400 m

Durée: 2h30 ou 5h environ en marche douce avec des pauses

Difficulté: facile à moyenne.

Des sensations de randonnée en montagne pour une randonnée facile avec très peu de dénivelé.

Sensations d'espace avec une vue très dégagée sur la chaîne des Alpes, des reliefs doux et vastes, des alpages d'altitudes, vous êtes dans le Valromey...

Cette journée peut être décomposée en 2 demi-journées de randonnée.

Le matin (suivant la météo) nous grimperons par le GR sur la crête de l'Hergues alt 1426 m en direction du Grand Colombier. (2h30 dénivelé 200 m) cf photo ICI

A midi nous poserons notre "camp de base" vers le refuge de la Grange d'en haut.

L'après midi nous remonterons au Nord en direction des Plans d'Hotonnes (2h30 pas de dénivelé).

Si vous souhaitez faire uniquement la randonnée du matin, vous resterez en petit groupe près du refuge pour profiter du cadre, de la flore et du calme de l'endroit. Un animateur restera à vos côtés.

Prévoir des vêtements chauds, bonnet et gants même s'il fait très beau, un picnic et 2 litres d'eau.

Départ de Lompnaz en co-voiturage pour Brénaz (01)

Rendez vous à Lompnaz à 8h15 / 8h30

Retour à Lompnaz 18h / 18h30 environ.

Un goûter salé/sucré et du thé vous seront offerts au Trek Café.

Une participation au co-voiturage est donné au chauffeur du véhicule.

### Contact & Inscriptions :

Energie Rando

Le village 01 680 LOMPNAS

Tel 04 74 40 97 06

web [www.nature-marche-afghane.org](http://www.nature-marche-afghane.org)

email [energierando@gmail.com](mailto:energierando@gmail.com)

## Le Trek Cafe

Le Trek Café est un salon de thé montagnard situé au siège de l'association à Lompnaz. Il est géré par Energie Rando. Son ouverture est prévu pour les premières randos de Mars à priori nous devrions être prêt pour le 11 Mars ....

Il s'agit donc d'une structure associative ouverte à tous, randonneurs ou non, permettant de profiter et de partager l'après randonnée dans la convivialité.

Différents **thés et infusions** vous y seront proposés, rooibos, ceylan, darjeeling, assam, thé vert à la menthe, yerba mate, tchai .... jus de fruits etc ..

Des **crêpes, gaufres, gâteaux, pains d'épices** vous sont proposés. Pour cette partie gourmandise ... nous utiliserons essentiellement des produits locaux farine, œuf, miel, noix etc ... le nom de producteurs sera affiché.

Progressivement une **bibliothèque** sur le thème de la montagne, de la randonnée, orientation, flore, faune, sera à votre disposition.

Un espace dédiés aux **photos des randos** à partir d'avril.

Et **une exposition permanente** d'œuvres d'arts, peintures, photos sur le thème de la montagne, de la flore et de la faune.

Actuellement exposition de Philippe Vieux peintre animalier (vaches, ânes, poules..) sur des support bois rustiques.

### Ouverture du Trek Café:

le week-end et les jours de randonnées de 10h à 18h30. Ouverture pour groupe sur réservation.

