



RANDO DU DIMANCHE

- ✓ Des **sorties a la journée** sont proposees un dimanche sur deux **toute l'année** .
- ✓ Le **programme des sorties, les horaires, les modalités sont** annoncés à l'avance dans « Le P'tit Bulletin Du Dimanche » (papier et site Web de l'Asta) .
Une participation financière est demandée à chaque sortie.
- ✓ **Deux groupes** : dénivelés de 400 m à 800 m / distances de 12 à 16 km
- ✓ Dénivelés, distances et rythmes différents selon le groupe
- ✓ **Transport** :
 - de janvier à mars : en tram, bus (tag et cars région) TER .
 - de avril à décembre : mutualisation du transport en car entre ASTA et CAF Isère du dimanche
- ✓ **Horaires** : selon les transports, la saison et la destination
 - de janvier à mars le rendez-vous est donné à un arrêt de transport en commun.
 - de avril à décembre le rendez-vous est donné à Grenoble MC2.
- ✓ **Inscriptions**: à l'adresse mail:randodimanche@orange.fr
- ✓ **Besoins d'information**:Laissez vos coordonnées vous recevrez une réponse.

Permanences information et adhésion à l'ASTA

(Sauf pendant les vacances scolaires)

De septembre à décembre :

. **Lundi de 14h à 16h**

. **Vendredi de 9h30 à 11h30**

De janvier à fin juin :

. **Lundi de 14h à 16h**

RANDO A LA JOURNEE

Il est impératif que votre compte ouvert à l'ASTA soit approvisionné.

L'adhésion "Toutes activités" de 48 € est obligatoire pour participer aux randonnées.

Les chaussures de marche assurant une bonne tenue de la cheville sont obligatoires et les bâtons de marche fortement conseillés.

RANDO DOUCE MARDI (RAD)

4h à 5h de marche en 4 groupes

- ✓
- ✓ Dénivelée de 150 à 500 mètres. Altitude max 2000m.
- ✓ Les sorties de la randonnée douce sont prévues **sans interruption toute l'année**.
- ✓ Transport des participants par cars spéciaux, frais de participation demandés à l'inscription.
- ✓ Ramassage aux points suivants : Rue Léo Lagrange, MC2. (Occasionnellement, arrêt à Crolles ou St-Egrève).
- ✓ Horaires de départ :MC2 l'hiver 8h - l'été 8h ou 7h30 ; Leo Lagrange 10mn avant
- ✓ Le programme des sorties à la journée est annoncé à l'avance sur le site internet de l'ASTA et dans la Gazette de la Rando Douce
- ✓ Comment s'inscrire à une sortie : 2 possibilités offertes :
 - **par téléphone**, au 06 71 40 29 59, exclusivement pendant les heures de permanence, le vendredi de 9h45 à 10h45.
 - **dans le car** : uniquement pour la sortie suivante

Demande de renseignements

supplémentaires:asta38mardidouce@orange.fr

RANDO MARDI MONTAGNE (RAM)

5 à 6 heures de marche selon la saison

- ✓ Les sorties de la randonnée mardi montagne sont prévues **sans interruption toute l'année**.
- ✓ Dénivelée de 600 à 1 200 mètres.
- ✓ 4 groupes de niveaux différents suivant les capacités physiques de chacun avec des dénivelées et temps de marche appropriés.
- ✓ Transport des participants par cars spéciaux, frais de participation demandés à l'inscription.
- ✓ Ramassage aux points suivants : Foch (rue Léo Lagrange), MC2 (occasionnellement arrêt à Crolles, St-Egrève, Champ sur Drac ou Varcès (selon la destination de la sortie).
- ✓ Horaires de départ quelle que soit la saison : 7h20 : Rue Léo Lagrange, 7h30 : MC2. Si départ unique : 7h à MC2.
- ✓ Le programme des sorties à la journée est annoncé à l'avance sur le site Internet de l'ASTA et dans la Gazette du Mardi montagne.
- ✓ Permanence Information/Inscription : à l'ASTA le vendredi de 8h45 à 10h.
- ✓ Pour vous inscrire à une sortie : 4 **possibilités offertes** *
 - **à la permanence**, habituellement le vendredi de 8h45 à 10h.
 - **par téléphone**, au 06 18 36 79 67 exclusivement pendant ces heures de permanences (SVP ne pas utiliser le répondeur),
 - **dans le car**, lors de la sortie précédente (chèque ou compte)
 - **par mail**, à asta38mardi@wanadoo.fr (en objet indiquer code section **RAM+date de la sortie +nom-prénom+n°adhérent**) avant le jeudi 18h dernier délai.

Pour plus de enseignements : francoisgilanton@live.fr

RANDO ALPINE JEUDI (RAJ)

5h à 7h de marche (selon la saison)

- ✓ Les sorties de la randonnée alpine du jeudi sont prévues **sans interruption toute l'année**.
- ✓ Dénivelée :
 - En hiver, de janvier à fin mars et lors de certaines périodes estivales: sorties en commun avec la Rando Mardi Montagne
 - Ensuite d'avril à décembre : dénivelée de 600 à 1 500m environ – itinéraires adaptés à 4 groupes de niveaux différents.
- ✓ Transport des participants par cars spéciaux, frais de participation demandés à l'inscription.
- ✓ Points de ramassage : MC2. (Occasionnellement, arrêt à Crolles, Champ sur Drac, St-Egrève ou Varcès).
- ✓ Horaires de départ : entre 7h et 8h selon la saison .
- ✓ Le programme des sorties à la journée est annoncé à l'avance sur le site internet de l'ASTA et dans « L'info rando alpine ».
- ✓ Permanence Information/Inscription : à l'ASTA le lundi de 9h30 à 11h.
- ✓ Pour vous inscrire à une sortie : 4 **possibilités offertes** :
 - **à la permanence**, habituellement le lundi de 9h30 à 11h,
 - **par téléphone**, au 06 46 34 25 10 exclusivement pendant ces heures de permanences,
 - **dans le car**, lors de la sortie précédente,
 - **par mail**, dès le jeudi soir et jusqu'au lundi soir avant 20h à asta38jeudi@orange.fr (en objet indiquer code section **RAJ+date de la sortie +nom-prénom+n°adhérent**).