



RONDE DES GRANGEONS 2026

05 au 06-09-26

A chacun sa distance !

ROAD BOOK 2026

Infos et sécurité

DÉPART ET ARRIVÉE AU CENTRE-VILLE D'AMBÉRIEU-EN-BUGEY



LA
RONDE DES
GRANGEONS
Trails et rando festive

RANDO FESTIVE
15 KM



LA RONDE DES
KIDS

de 500 m à 2 km

LA RONDE
EXPRESS

10 km - D+315

LA RONDE DES
GRANGEONS

16 km - D+600

20K M

LA RONDE DU
RAMEQUIN

35 km - D+2000

50K M

5 & 6 SEPTEMBRE 2026

Inscription et informations





PRÉSENTATION DE LA 28^{ème} RONDE DES GRANGEONS

LA RONDE DES GRANGEONS 2026

La 28ème Ronde des Grangeons aura lieu les samedi 5 et dimanche 6 septembre prochains.

Les dates restent identiques à la tradition établie du 1er week-end de septembre, en pleine rentrée active, et sur le même lieu que l'édition précédente qui a vu cet événement incontournable revenir en centre ville, avec les départs depuis la place Robert Marcelpoil, devant la mairie.

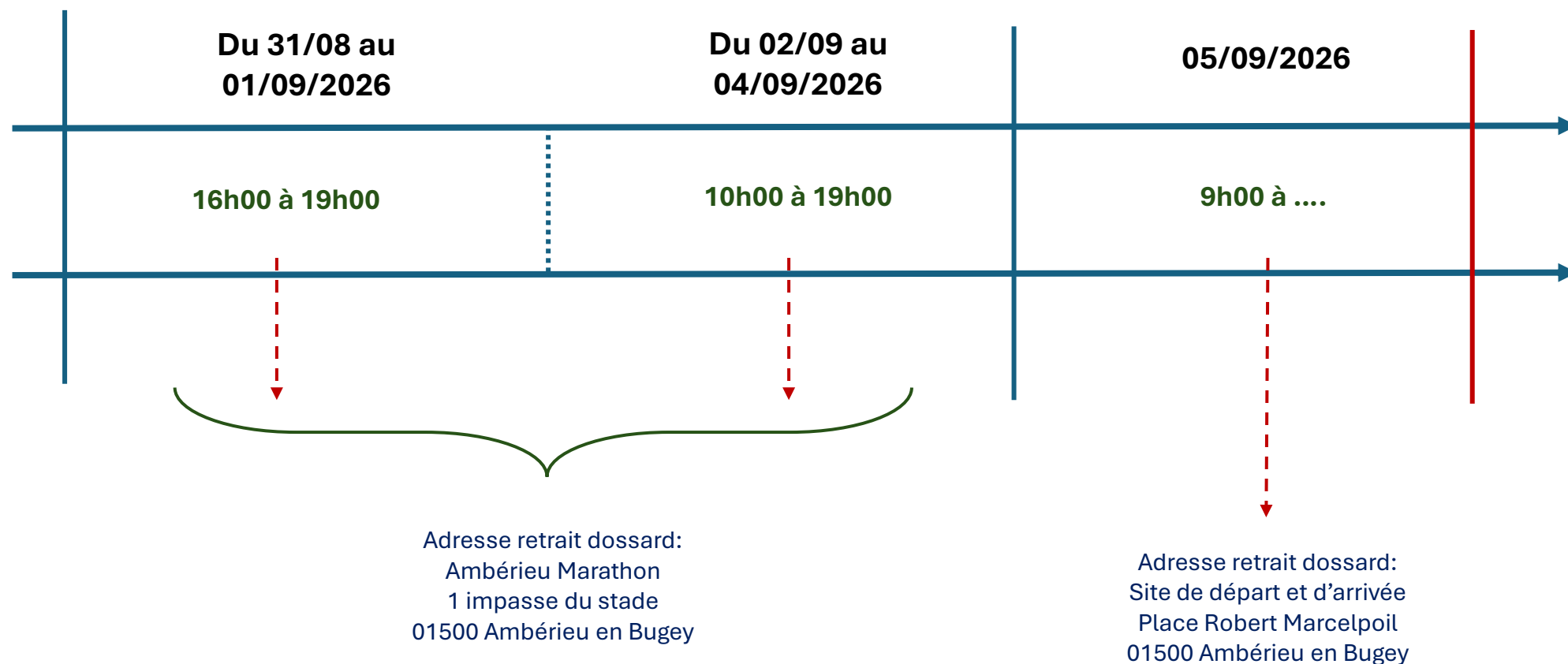
Le samedi conserve sa vocation sportive avec les trails sur 10, 17.5 et 35.5 kms (à noter que le 17.5 kms et le 35.5 kms sont désormais en UTMB index), avec des circuits bien connus et reconnus des participants qui emprunteront des parcours menant aux hauteurs de la ville d'Ambérieu et longeant les célèbres et emblématiques grangeons.

Le dimanche sera de nouveau joyeux et fédérateur avec la marche festive pour toute la famille, entre randonnée nature et ravitaillements gourmands et musicaux.

Bref, cette Ronde des Grangeons 2026 promet 2 belles journées de sport-nature et de partage, sous l'égide et la co-organisation du club d'Ambérieu Marathon, avec sa centaine de bénévoles dévoués, et du GIE Acord avec ses nombreux partenaires locaux et régionaux.

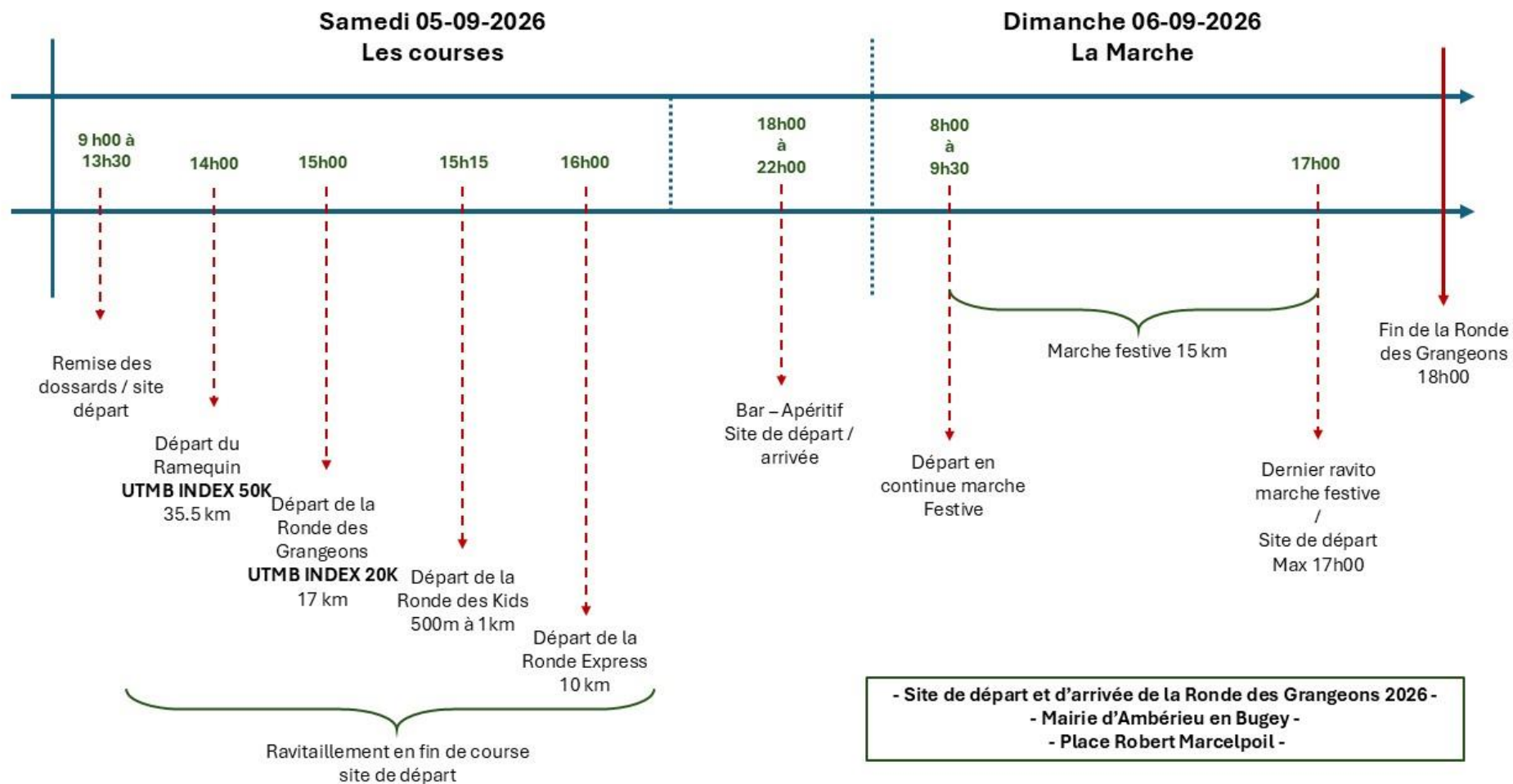
Nous vous attendons nombreux le 5 et 6 septembre, pour que la belle histoire des grangeons du Bugey continue de s'écrire au présent et avec le maximum d'acteurs !

Permanence – inscription – retrait dossard

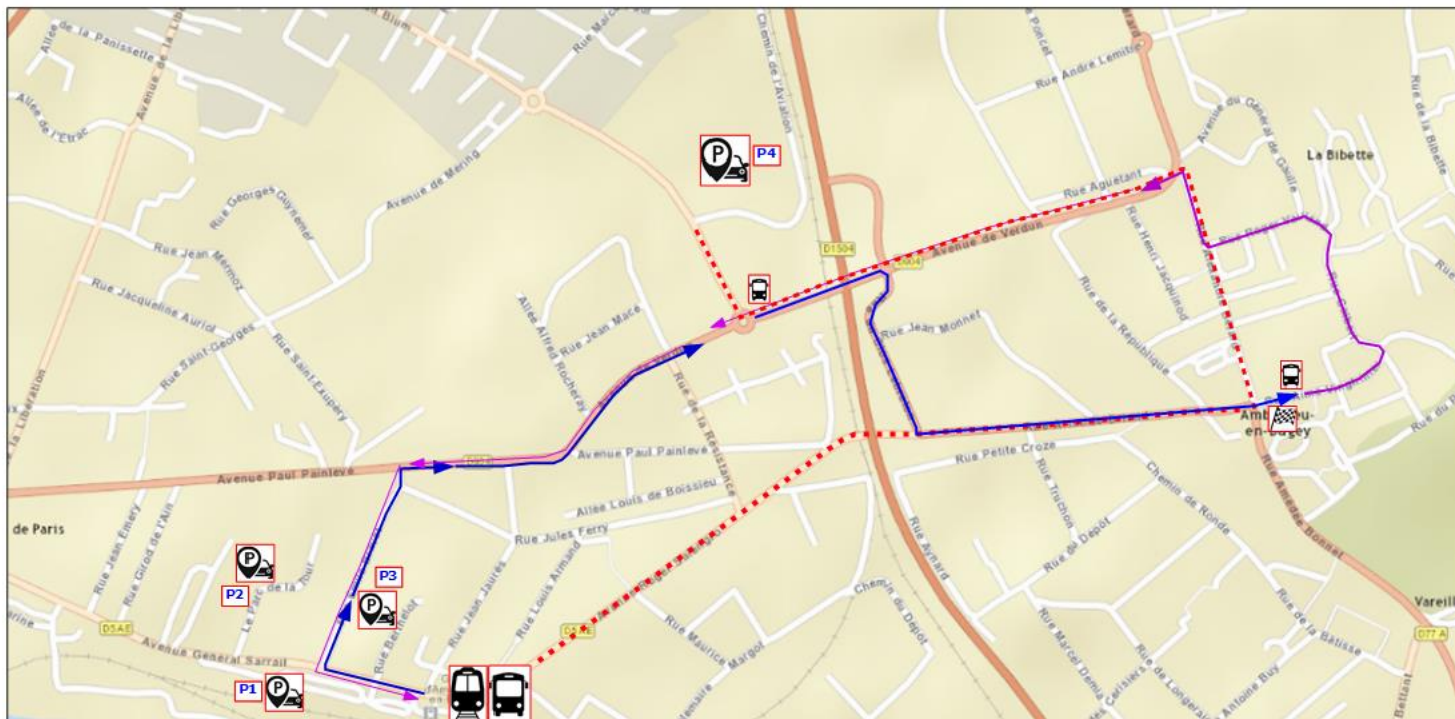


Nota : Aucun dossard ne pourra être retiré le 05/09/26 au club d'Ambérieu Marathon

Programme 2026



Navettes



Site de Départ / Arrivée RDG 26
Mairie - Place Marcelpoil



Parking voiture - accès piéton au site de départ

P1, P2, P3 = accès piéton depuis la gare au site de départ et d'arrivée RDG 2026 = 10 min

P4 = Accès piéton depuis l'Espace 1500 au site de départ et d'arrivée RDG 2026 = 5 min

Parking voiture accès navette au site de départ

P1, P2, P3, P4 = accès navette depuis la gare au site de départ et d'arrivée RDG 2026 = 10 min



Navette - accès site de départ et d'arrivée - RDG 26



Gare Ambérieu en Bugey

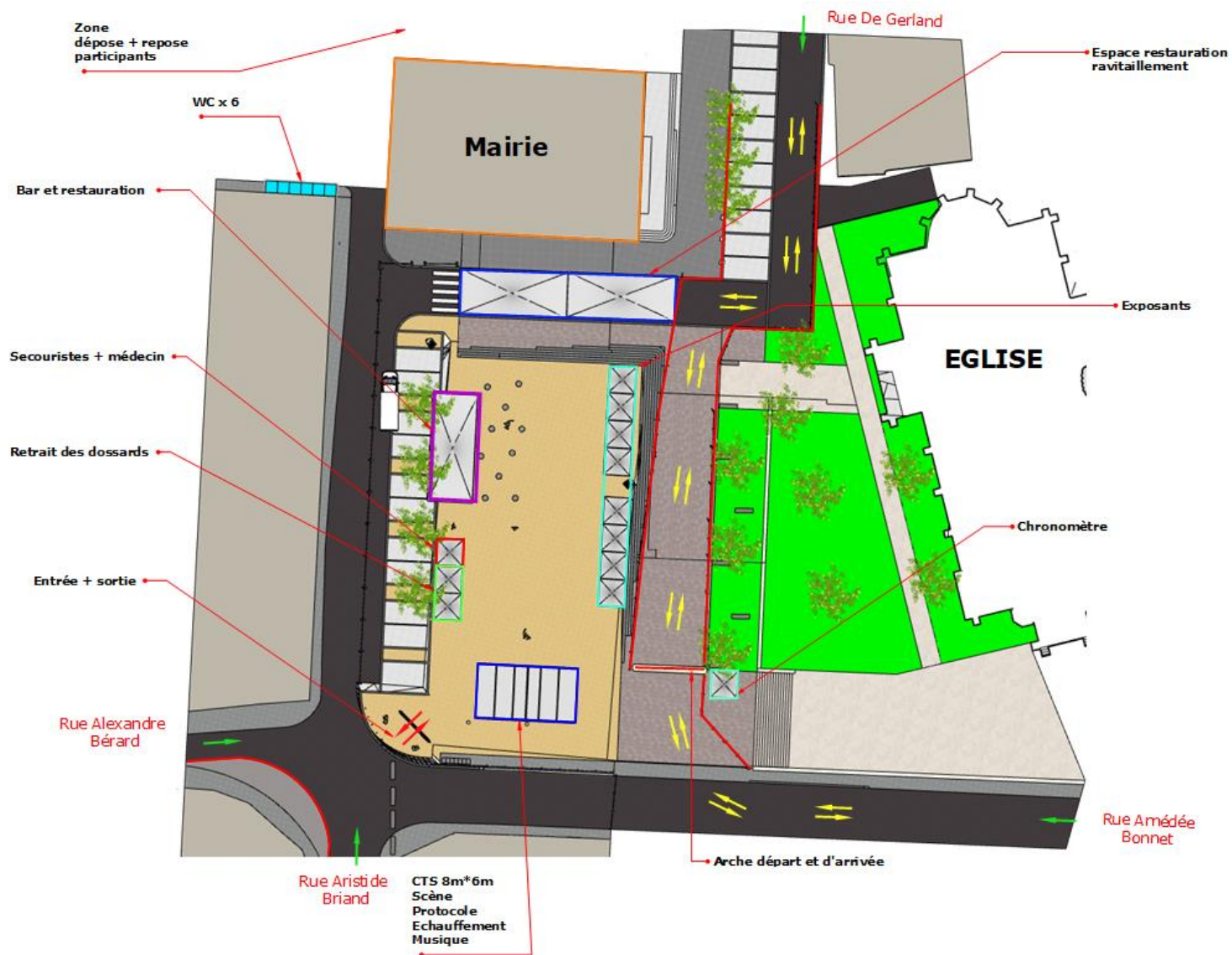


Accès piétons



LA
RONDE DES
GRANGEONS
Trails et rando festive

Site de départ et d'arrivée – Place Marcelpoil





Matériel obligatoire

Matériel obligatoire pour la Ronde du Ramequin 35.50 km :

- une couverture de survie et un sifflet ;
- un vêtement imperméable protégeant du froid et de la pluie ;
- être muni d'un dispositif rétro-réfléchissant
- des barres énergétiques ;
- un téléphone portable chargé ;
- une lampe frontale ;
- gobelet personnel
- une réserve d'eau minimum de 1 litre

Matériel obligatoire pour la Ronde des Grangeons 17.50 km

- un sifflet
- des barres énergétiques
- un vêtement imperméable protégeant du froid et de la pluie
- un téléphone portable chargé
- une réserve d'eau minimum de 0.5 litre
- un gobelet personnel

Matériel vivement recommandé :

- un nécessaire pour pansement rapide et soin des pieds ;

Nota : Des contrôles peuvent être effectués aux départs des courses



*Informations courses - **TRAILS** - sécurité – 05-09-26*

Secours:

Vous vous blessez et/ou vous êtes témoin d'un accident durant l'évènement, quelques procédures vous sont nécessaires de connaître:

- Contacter l'organisation – **PC course : 06 13 74 44 81 Médecin : 06 63 39 49 52**
- En cas d'impossibilité de joindre le PC course ou le médecin, le coureur peut contacter directement les services de secours, en particulier s'il se trouve dans une zone réservée aux urgences : **numéro d'urgence 112**
- Enregistrer les numéros des secours et du PC courses sur votre téléphone portable avant le départ
- Si votre condition physique le permet rejoindre le poste de secours le plus proche ou le ravitaillement le plus proche
- Ne pas quitter les sentiers balisés
- Demander à un autre coureur de prévenir les secours
- Signalez votre position
 - Partage de position via google maps + numéros de dossard, ravitaillement, position km sur la course
 - Usage de votre sifflet si nécessaire
- Couverture de survie si besoin

En cas d'abandon, pour éviter le déclenchement de secours et des recherches inutiles, le coureur doit obligatoirement informer l'organisation (sur un ravitaillement / signaleur...). Si nécessité, il pourra être rapatrié sur le site d'arrivée par un véhicule de l'organisation.

Tous les participants doivent porter assistance à toute personne en danger. En cas de détresse, alertez ou faites alerter une personne de l'organisation située sur le parcours. Elle dispose d'un moyen radio ou téléphonique pour joindre le PC.



Informations *MARCHE FESTIVE* - sécurité -06-09-26

Secours:

Vous vous blessez et/ou vous êtes témoin d'un accident durant l'évènement, quelques procédures vous sont nécessaires de connaître:

- Contacter l'organisation – PC course : **06 13 74 44 81 Secouristes : 07 44 81 56 79**
- En cas d'impossibilité de joindre le PC course ou les secouristes, le coureur peut contacter directement les services de secours, en particulier s'il se trouve dans une zone réservée aux urgences : **numéro d'urgence 112**
- Enregistrer les numéros des secours et du PC courses sur votre téléphone portable avant le départ
- Si votre condition physique le permet rejoindre le poste de secours le plus proche ou le ravitaillement le plus proche
- Ne pas quitter les sentiers balisés
- Demander à un autre marcheur de prévenir les secours
- Signalez votre position
 - Partage de position via google maps , ravitaillement, position km sur la marche
 -

En cas d'abandon, pour éviter le déclenchement de secours et des recherches inutiles, le marcheur doit obligatoirement informer l'organisation (sur un ravitaillement / signaleur...).

Tous les participants doivent porter assistance à toute personne en danger. En cas de détresse, alertez ou faites alerter une personne de l'organisation située sur le parcours. Elle dispose d'un moyen radio ou téléphonique pour joindre le PC.



Informations courses- trails - sécurité

Barrières horaires et navettes retour Ronde du Ramequin – départ 14h00 :

Ravitaillement – Angrières - **barrière horaire 17 h 30 – poste de secours avancé**

- km 16.50
- Coordonnées GPS – latitude : 45.954145 – Longitude : 5.417043

Brey de vent - **barrière horaire 19 h 30**

- Km 24.50 – Coordonnées GPS – latitude : 45.975950 – Longitude : 5.413418

Ravitaillement – Site de départ et d'arrivée – Place Marcelpoil - **barrière horaire 21 h 30**

- Km 35.50
- Coordonnées GPS – latitude : 45.958290 – Longitude : 5.359308

Des navettes sont prévues pour les coureurs ayant abandonné ainsi que pour ceux ayant dépassé les barrières horaires.

Les deux points de récupération des coureurs sont les suivants :

- Ravitaillement d'Angrières
- Brey de Vent



Informations courses - sécurité

Le balisage se fera à l'aide de rubalise et de jalons de couleurs indiquant les courses et sera renforcé par un marquage au sol temporaire. Ils seront complétés par des panneaux directionnels indiquant les difficultés et les dangers éventuels. En cas d'erreur de parcours de la part du participant, ce dernier doit impérativement revenir sur ses pas jusqu'à ce qu'il retrouve le balisage. Tout participant qui ne suivra pas le parcours établi ne sera pas classé : des points de contrôle seront positionnés à divers endroits sur les parcours, les coureurs auront l'obligation de s'y soumettre..

Déchets : Les parcours des courses traversent des zones classées Natura 2000 avec une flore et une faune qui doivent être protégées. Les épreuves sont donc organisées dans le respect des règles de protection de l'environnement. Toute attitude contraire à ce principe entraînera la disqualification du coureur : jet de ravitaillement ou de déchets hors des zones de ravitaillement, circulation en dehors du sentier balisé, dégradation volontaire de la faune et de la flore...

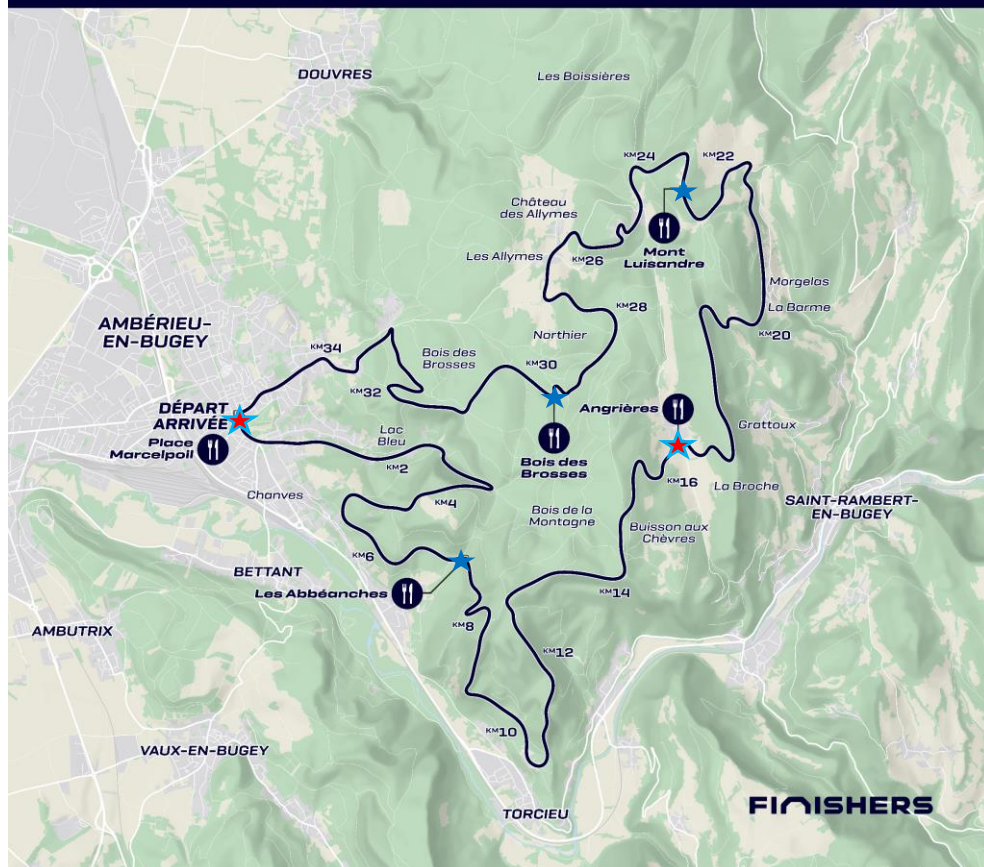
Vous êtes responsable de la gestion de vos déchets et nous vous rappelons qu'il est strictement interdit de jeter vos déchets dans la nature. Vous disposez sur les différents ravitaillements de poubelles

Circulation et code de la route : Le tracé de la course traverse des voies ouvertes à la circulation. Les coureurs sont tenus de respecter strictement le code de la route ainsi que les instructions des signaleurs.

De plus, ils doivent obligatoirement porter un dispositif réfléchissant afin d'être visibles tout au long de la course

La Ronde du Ramequin – 35.50 km – 05-09-2026

LA RONDE DES RAMEQUINS – 35 KM



Les ravitaillements:

1^{er} ravitaillement – Les Abbéanches

- Km 7.00
- Coordonnées GPS – latitude : 45.944078 – Longitude : 5.387267

2^{ème} ravitaillement – Angrières

- km 16.50
- Coordonnées GPS – latitude : 45.954145 – Longitude : 5.417043

3^{ème} ravitaillement – Mont Luisandre

- Km 23.00
- Coordonnées GPS – latitude : 45.977586 – Longitude : 5.418583

4^{ème} ravitaillement – Bois des Brosses

- Km 29.50
- Coordonnées GPS – latitude : 45.958605 – Longitude : 5.401438

5^{ème} ravitaillement – Site de départ et d'arrivée – Place Marcelpoil

- Km 35.50
- Coordonnées GPS – latitude : 45.958290 – Longitude : 5.359308

En cas de forte chaleurs, des points d'eau complémentaires seront répartis sur le parcours

Nota: Les coordonnées GPS sont fournies uniquement à titre indicatif et ne peuvent être considérées comme contractuelles. En fonction des contraintes techniques et des conditions climatiques, l'emplacement des ravitaillements est susceptible d'évoluer.

La Ronde des Grangeons - 17.50 km – 05-09-2026



Les ravitaillements:

1^{er} ravitaillement – Les Abbéanches

- Km 7.00
- Coordonnées GPS – latitude : 45.944078 – Longitude : 5.387267

2^{ème} ravitaillement – Bois des Brosses

- Km 12.00
- Coordonnées GPS – latitude : 45.958605 – Longitude : 5.401438

3^{ème} ravitaillement – Site de départ et d'arrivée – Place Marcelpoll

- Km 17.50
- Coordonnées GPS – latitude : 45.958290 – Longitude : 5.359308

En cas de forte chaleurs, des points d'eau complémentaires seront répartis sur le parcours

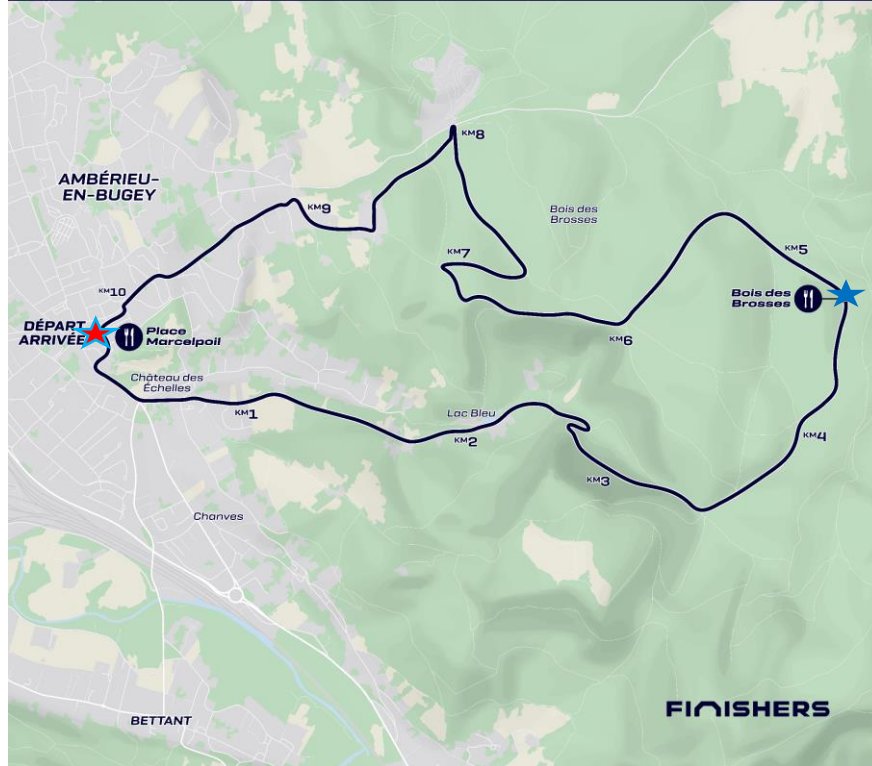
Nota: Les coordonnées GPS sont fournies uniquement à titre indicatif et ne peuvent être considérées comme contractuelles. En fonction des contraintes techniques et des conditions climatiques, l'emplacement des ravitaillements est susceptible d'évoluer.

★ Ravitaillements

★ Ravitaillements + secours

La Ronde Express- 10.00 km – 05-09-2026

LA RONDE EXPRESS – 10 KM



Les ravitaillements:

1^{er} ravitaillement – Bois des Brosses

- Km 4.70
- Coordonnées GPS – latitude : 45.958605 – Longitude : 5.401438

2^{ème} ravitaillement – Site de départ et d'arrivée – Place Marcelpoil

- Km 10.00
- Coordonnées GPS – latitude : 45.958290 – Longitude : 5.359308

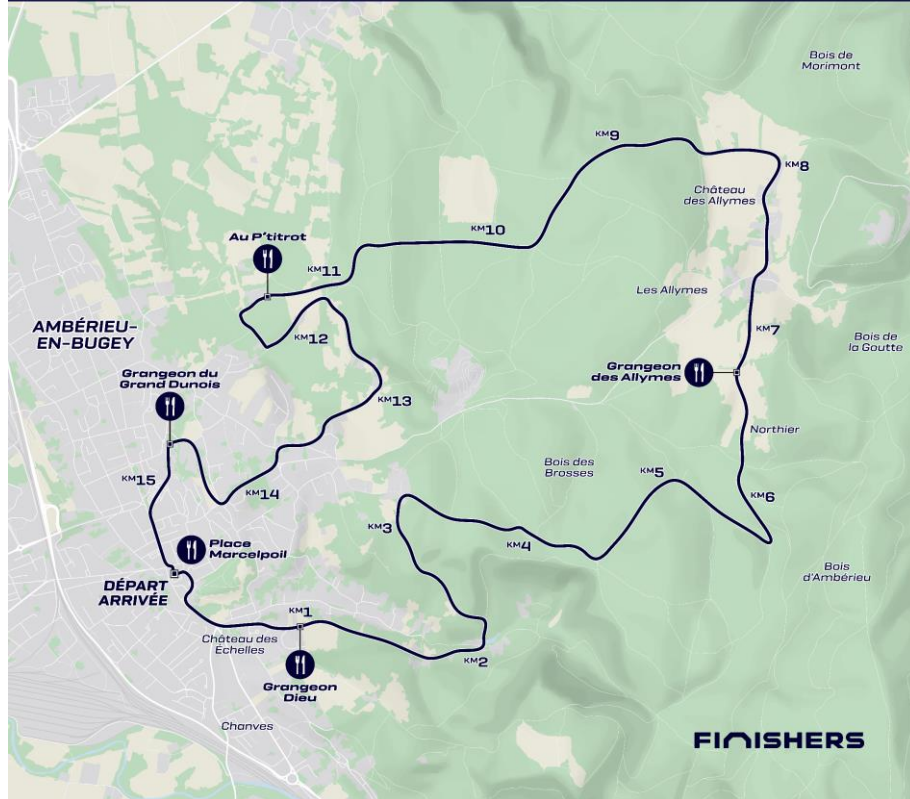
★ Ravitaillements

★ Ravitaillements + secours

Nota: Les coordonnées GPS sont fournies uniquement à titre indicatif et ne peuvent être considérées comme contractuelles. En fonction des contraintes techniques et des conditions climatiques, l'emplacement des ravitaillements est susceptible d'évoluer.

La Marche festive 15.5 km – 06-09-2026

LA RANDO FESTIVE – 15 KM



Les ravitaillements gourmands

1^{er} ravitaillement – Grangeon Dieu

- Km 1.00

2^{ème} ravitaillement – Grangeon des Allymes

- Km 6.80

3^{ème} ravitaillement – Au P'titrot

- Km 11.40

4^{ème} ravitaillement – Grangeon du Grand Dunois

- Km 14.70

5^{ème} ravitaillement – Site de départ et d'arrivée – Place Marcelpoil

- Km 15.50



LA RONDE DES GRANGEONS 2026 VOUS REMERCIE DE VOTRE ENGAGEMENT

