



Mairie de Lalinde
36 bd Stalingrad
24150 Lalinde

Calendrier mois d'octobre 2019 à janvier 2020

Dans ce calendrier nous vous proposons des randonnées, et rando douce et santé

Rappel du départ des randonnées :

Dimanche **9h00** jeudi **14 h**

Les marches sont ouvertes à tout public, cependant tout marcheur occasionnel a droit à une sortie, et ensuite il doit adhérer à l'association en prenant sa licence avec un certificat médical le déclarant apte à la randonnée, et celui-ci sera valable 3 ans

Le programme de rando douce et santé est **encadré en bleu**

Elles sont ouvertes à tous les adhérents, les animateurs proposant une randonnée sont sous la conduite de Michèle Audoubert : animatrice confirmée.

Les chiens sont admis mais obligatoirement tenus en laisse par le propriétaire

Pour toutes les sorties nous vous conseillons le covoiturage.....à vous de vous organiser

Date	Heure	Lieu	Descriptif circuit
------	-------	------	--------------------

Octobre

Jeudi 03 octobre JOURNEE SENIORS FAITES DU SPORT - St Méard de Gurçon
Organisation le Conseil Départemental
S'inscrire avant le 29 septembre pour covoiturage Michèle Audoubert 06 50 04 89 61

Assemblée Générale vendredi 04 octobre 18 heures

Salle Jacques Brel à Lalinde

Dimanche 06 octobre 7 h 15 CHANCELADE Abbaye FETE DEPARTEMENTALE DE LA RANDONNEE (flyer joint)

Covoiturage, rendez vous mairie de Lalinde 7 h 15 Michèle Audoubert 06 50 04 89 61

Jeudi 10 octobre LALINDE Pôle de santé 6 km Rando santé Brantôme
visite de la grotte Villars et du village
Michèle Audoubert 06 50 04 89 61

Samedi 12 octobre 15 h ST CAPRAISE DE LALINDE Place du bassin **Octobre rose** 12 km – 3 km (petit circuit)
10 € avec cadeau (tee shirt – casquettes-
Bandanas et autres
Rando famille sur le circuit de 3 km, avec quizz et récompenses. Boissons à l'arrivée
Colette Grellety 06 60 42 84 37

Dimanche 13 octobre	9 h	QUEYSSAC Parking village	Trail de Queyssac « donnez du souffle à l'espoir » maladie de Charcot flyer joint Maurice Pouget 06 75 26 53 12
---------------------	-----	-----------------------------	--

Samedi 19 octobre	9 h	TREMOLAT Cingle	12 km par monts et par vaux Claudette Grellety 06 16 13 12 57
--------------------------	-----	--------------------	--

Jeudi 24 octobre	14 h	LALINDE Pôle de santé	7 km St Agne 14 h30 Rando douce et santé Gilles Gass 05 53 23 38 28 Michèle Audoubert 06 50 04 89 61
------------------	------	--------------------------	---

Dimanche 27 octobre	6 h 45	LALINDE (en car) Collège	GENIS Rand'Auvézère 20 km inscription à partir de 8 h 30
---------------------	--------	-----------------------------	---

Le **matin** randonnée de **12 km** départ 9 h 15 circuit d'une boucle revenant à Génis, Pique nique tiré du car,
Le club offre la soupe de haricots couenne, **l'après midi** boucle de **8 km** avec retour à Génis

Tarif : 10 € Engagement + bus **pensez à prendre vos gobelets !!**

Transport en car inscription avant le 10 octobre auprès de Michèle Audoubert 06 50 04 89 61

Novembre

Jeudi 07 novembre	14 h	QUEYSSAC Parking mairie	8 km par monts et par vaux Maurice Pouget 06 75 26 53 12
-------------------	------	----------------------------	---

Dimanche 10 novembre	9 h	ST MARCEL DU PERIGORD Parking place centrale	10 km campagne profonde Jean Pierre Sabard 06 83 03 57 90
----------------------	-----	---	--

Jeudi 14 novembre	14 h	LALINDE Pôle de santé	6 km Montaud 14 h 30 Rando douce et santé place de l'église Maurice Geoffroy 06 45 04 87 29 Michèle Audoubert 06 50 04 89 61
-------------------	------	--------------------------	---

Dimanche 17 novembre	9 h	MAUZAC GD CASTANG Place mairie Mauzac	12 km par monts et par vaux Colette Pageot 06 28 27 07 44
----------------------	-----	--	--

Jeudi 28 novembre	14 h	LALINDE pôle de santé	7 km Mouleydier 14 h 30 Rando douce - église st Cybard Colette Grellety 06 60 42 84 37
-------------------	------	--------------------------	--

Décembre

Dimanche 01 décembre	9 h	QUEYSSAC Parking mairie	12 km coteau et vallon Maurice Pouget 06 75 26 53 12
----------------------	-----	----------------------------	---

Jeudi 05 décembre	14 h	PONTOURS Salle des fêtes	8 km coteau Patrick Brun 06 87 89 52 16
Dimanche 08 décembre	9 h	FAUX Parking église	12 km circuit de la Micalie Maurice Geoffroy 06 45 04 87 29
Jeudi 12 décembre	14 h	LALINDE Pôle de santé	7 km Pombonne 14 H 30 parking près guinguette Rando santé autour du lac Colette Saby - Maurice Pouget 06 75 26 53 12 Michèle Audoubert 06 50 04 89 61
Samedi 14 décembre	9 h	COUZE ST FRONT Place de la poste	12 km par monts et par vaux Claudette Grellety 06 16 13 12 57
Janvier			
Dimanche 05 janvier	9 h	VARENNES Salle des fêtes	2 circuits au choix 12 km ou 8 km « galette des rois et anniversaires »
Tous les licenciés sont impliqués y compris rando santé, anniversaires de janvier à décembre année entière. Pique nique tiré des sacs , tirage des rois. Inscription auprès de Colette Grellety 06 60 42 84 37			
Jeudi 09 janvier	14 h	MOULEYDIER St Cybard	8 km Bord Dordogne voie verte Jean Paul Mazabraud 06 85 31 23 81
Dimanche 12 janvier	9 h	ST SAUVEUR Parking entrée	12 km forêt et champs Jean L Cadhillac 06 28 05 01 86
Jeudi 16 janvier	14 h	LALINDE Pôle de santé	7 km St Capraise 14 h 30 rando douce et santé place du bassin Grellety Colette 06 60 42 84 37
Dimanche 19 janvier	8 h 30	CHATEAU DU ROC	12 km du pécharment SPIRIDON (association) Informations ultérieurement Claudette Grellety 06 16 13 12 57
Dimanche 26 janvier	9 h	St GEORGES DE BLANCANEIX Place salle des fêtes	12 km forêt du Landais Marianne Bouchilloux 06 79 71 01 13
Jeudi 30 janvier	14 h	LALINDE Pôle de santé	7 km VICQ 14 h 30 rando douce et santé Maxime Daunat 06 44 17 45 43 – Michèle Audoubert 06 50 04 89

Quelques dates :

- 15 octobre journée des animateurs à Coulounieix avec différents ateliers

Notre manifestation phare de l'association va subir des changements voir suppression du circuit des 50 km cette journée est à l'étude

RECOMMANDATIONS IMPORTANTES

Prendre un bon déjeuner avant de partir ne jamais partir à jeun

Avoir de bonnes chaussures adaptées à la randonnée

Trousse de secours

Sac à dos avec bouteille d'eau + barres de céréales ou autres

Questionnaire médical complété sous enveloppe

LES MARCHEURS DE LA VALLEE DE LE DORDOGNE

Site : www.marcheurs-lalinde.com

Assemblée générale de l'association le Vendredi 04 octobre 2019

Renouvellement du bureau

Tarif licence

IRA (licence individuelle) 36 €

FRA (licence familiale) 66€

Licencié hors club 20 €

Gratuité de la licence à partir de 80 ans révolus (anciens du club)

Il est souhaitable d'arriver **10 mn** avant le départ, nous partons à l'heure précise

Attention : ce programme peut être modifié. Renseignez vous !

Vérifiez bien votre calendrier avant de partir Bonnes randonnées à tous

N'oubliez pas la formule

1 jour de sentier = 8 jours de santé

Association n°W241000694 loi du 1^{er} juillet 1901 –Affiliée à FFR sous le n° 04243 –Agrément DDJS n° 559

Agrément DDJS n°559

N° Siret 452 807 027 00027 – APE 9312Z