



Mairie de Lalinde  
36 bd Stalingrad  
24150 Lalinde

## Calendrier mois de février 2020 à juin 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 orange**

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
------	-------	------	--------------------

**Sortie neige aux Estables du lundi 27 janvier au samedi 1<sup>er</sup> février 2020**

**Michel Pelé 06 75 54 32 46 - pelemichel24@gmail.com**

### Février

Dimanche 02 février	9 h	NAUSSANNES Gymnase	12 km la boucle du rocal Maurice Geoffroy 06 45 04 87 29
<b>Jeudi 06 février</b>	14 h	QUEYSSAC Parking mairie	8 km circuit des orchidées Maurice Pouget 06 75 26 53 12
Dimanche 09 février	9 h	ST ALVERE Place du foirail	12 km campagne environnante Bruno Durand 06 87 19 44 75
Jeudi 13 février	14 h	LALINDE Pôle de santé	7 km autour de Calès <b>Rando douce santé</b> RV Traly 14 h 30 Patrick Brun 06 87 89 52 16

Dimanche 16 février 9 h SAUVEBOEUF  
Parking déchetterie 12 km par monts et par vaux  
Jean Pierre Sabard 06 83 03 57 90

---

Dimanche 23 février 9 h PRESSIGNAC  
Parking derrière salle des fêtes 12 km campagne environnante  
Claudette Grellety 06 16 13 12 57

---

Jeudi 27 février 14 h LALINDE  
Pôle de santé 7 km Varennes  
**Rando douce** R V 14 h 15  
salle des fêtes  
Colette Grellety 06 60 42 84 37

## Mars

Dimanche 01 mars 9 h CONNE DE LABARDE  
Parking centre bourg 12 km par monts et par vaux  
Colette Grellety 06 60 42 84 37

---

**Jeudi 05 mars** 14 h SAUSSIGNAC  
Eglise 8 km circuit facile vignes, coteaux, bois  
et châteaux Annie Destang 05 53 27 95 76

---

Dimanche 08 mars 9 h LALINDE  
Moulin de la Guillou Circuit balisé 24,150 km **allure libre**  
Possibilité d'arrêter sur le parcours  
Départ du Moulin de la Guillou à 9 heures. Baneuil, Bartinque, Ste Colombe, Cange et l'arrivée. Cette journée est réservée  
UNIQUEMENT aux licenciés de notre club. Si vous décidez d'arrêter à Ste Colombe ou autre à vous de vous organiser pour  
y mettre un véhicule. **Le pique nique tiré du sac à dos** (pas de ravitaillement) Claudette Grellety 06 16 13 12 57

---

Jeudi 12 mars 14 h LALINDE  
Pôle de santé 7 km Pombonne autour du lac 14 h30  
**Rando santé** RV parking guinguette  
Maurice Pouget 06 75 26 53  
Colette Saby 06 86 71 68 75 Michèle Audoubert 06 50 04 89 61

Dimanche 15 mars 9 h ST MICHEL DE VILLADEIX  
Parking salle des fêtes 12 km campagne profonde  
Geneviève Champion 06 77 21 80 88

---

Dimanche 22 mars 9 h ST FOY DE LONGAS  
Parking mairie 12 km campagne profonde  
Maxime Daunat 06 88 89 64 01

---

Jeudi 26 mars 14 h LALINDE  
Pôle de santé 7 km Monsac campagne 14 h 30  
**Rando douce**  
R V Parking salle des fêtes  
Arlette 06 45 55 07 61 – Béatrice 06 83 74 53 60 – Colette Grellety 06 60 42 84 37

Dimanche 29 mars 9 h CAPDROT  
Eglise 12 km circuit découverte  
entre Notre Dame La Noire et  
Capdrot St Martial de Soulaures  
Marie Christine Rivera 05 53 58 48 11

---

## Avril

<b>Jeudi 02 avril</b>	14 h	CALES Place du lavoir	8 km par monts et par vaux Patrick Brun 06 87 89 52 16
Dimanche 05 avril	9 h	FONGAUFFIER La Nauze	12 km campagne environnante Dominique Dervieux 06 83 27 37 94
Jeudi 09 avril	14 h	LALINDE Pôle de santé Maurice Geoffroy 06 45 04 87 29	7 km Conne de Labarde 14 h 30 <b>Rando douce</b> Autour du village Michèle Audoubert 06 50 04 89 61
Dimanche 19 avril	9 h	SAUVEBOEUF	Fête du Drayaux Informations ultérieures Jean Pierre Sabard 06 83 03 57 90
Jeudi 23 avril	14 h	LALINDE Pôle de santé Gilles Gass 06 33 61 58 99	7 km St Agne 14 h 15 <b>Rando douce</b> place de l'église Colette Grellety 06 60 42 84 37 Michèle Audoubert 06 50 04 89 61
Dimanche 26 avril	9 h	COUZE ST FRONT Place de la poste	12 km par monts et par vaux Aziz Dembri 06 47 60 12 98

## Mai

Dimanche 03 mai	9 h	CAUSE DE CLERANS Parking du presbytère	12 km campagne environnante Claudette Grellety 06 16 13 12 57
<b>Jeudi 07 mai</b>	14 h	VARENNES Place de la mairie	8 km campagne environnante Colette Grellety 06 60 42 84 37
Dimanche 10 mai	9 h	VERGT Lac de neufont	12 km autour du lac Geneviève Champion 06 77 21 80 88
Jeudi 14 mai	9 h	LALINDE	<b>Périgord noir</b> sortie journée <b>Rando douce</b> Transport en <b>car</b> ou <b>covoiturage</b> , <b>pique nique</b> ou <b>restaurant</b> !!!! AM : Visite de Meyrals - PM : visite par et château des Milandes ( <b>informations plus tard</b> ) Michèle Audoubert 06 50 04 89 61
Dimanche 17 mai	9 h	LAMONZIE MONTASTRUC Place mairie	12 km campagne profonde Thérèse Dépero 05 53 23 26 20

## Séjour en Luberon et Vaucluse dimanche 24 mai au dimanche 31 mai 2020

Jean Pierre Sabard 06 83 03 57 90 (places disponibles)

jean-pierre.sabard@orange.fr

Jeudi 28 mai 14 h LALINDE 7 km Plaisance 14 h 30  
Pôle de santé **Rando santé douce**  
Parking du lac  
Odette P 07 81 18 41 19 Michèle Audoubert 06 50 04 89 61

### Juin

Jeudi 04 juin 14 h LEMBRAS 8 km sentier des châtaigniers  
Parking terrain de foot Marie Anne Bouchilloux 06 79 71 01 13

Dimanche 07 juin EYZIES de TAYAC 1<sup>er</sup> étape du GR 6 Les Eyzies à Sarlat  
Car Creysse 7 h 15 22 km CIRCUI T TOURISTIQUE  
**Lalinde 7 h 30 parking du collège**  
Le matin 12 km, l'après midi 10 km Possibilité d'arrêter à midi PIQUE NIQUE dans le car  
Michèle Audoubert 06 50 04 89 61

Jeudi 11 juin 14 h LALINDE 7 km Lanquais 14 h 15  
Pôle de santé **Rando douce santé**  
Parking du lac  
Colette Grellety 06 60 42 84 37

Dimanche 14 juin 9 h TRELISSAC 12 km boucle des stades  
Stade Firmin Daudou Colette Pageot 06 28 27 07 44  
Covoiturage possible mairie de Lalinde à 8 h 15 – ou rendez vous au stade Firmin Daudou à 9 h  
Pique nique tiré des voitures à l'arrivée

Dimanche 21 juin 9 h St INNOCENCE 12 km campagne environnante  
Parking mairie Marie A. Bouchilloux 06 79 71 01 13

Jeudi 25 juin 14 h LALINDE 7 km Prignonrieux 14 h 30  
Pôle de santé **Rando douce santé**  
Place de l'église  
– Josy Narcisse 05 53 58 05 51 Michèle Audoubert 06 50 04 89 61

Dimanche 28 juin 9 h VARENNES 12 km ou 8 km au choix  
Parking mairie Possibilité de restauration à  
l'arrivée (grillades et autres)  
Colette Grellety 06 60 42 84 37

## Révision des gestes qui sauvent :

Lundi 09 mars de 16 h à 18 h au local Port de Couze  
Inscrivez- vous auprès de Michèle Audoubert 06 50 04 89 61

**Information** : La rando du coach est toujours au programme par intersport la date vous sera communiqué ultérieurement

## **RECOMMANDATIONS IMPORTANTES**

**P**rendre un bon déjeuner avant de partir ne jamais partir à jeun

**A**voir de bonnes chaussures adaptées à la randonnée

**T**rousse de secours

**S**ac à dos avec bouteille d'eau + barres de céréales ou autres

**Q**uestionnaire médical complété sous enveloppe

LES MARCHEURS DE LA VALLEE DE LA DORDOGNE

Site : [www.marcheurs-lalinde.com](http://www.marcheurs-lalinde.com)

## **Membres du bureau au 11 octobre 2019**

**Président** : Jean Pierre Sabard 06 83 03 57 90

**Présidente adjointe** : Claudette Grellety 06 16 13 12 57

**Secrétaire** : Colette Grellety 06 60 42 84 37

**Secrétaire adjointe** : Marie Anne Bouchilloux 06 79 71 01 13

**Trésorier** : Guy Petrel

**Trésorière adjointe** : Michèle Audoubert 06 50 04 89 61

**Membres** : Elisabeth Hourcq Sabard, Jean Paul Mazabraud, Bernard Salamagne,

## **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 santé = 8 jours de santé**

Association n°W241000694 loi du 1<sup>er</sup> 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

