



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^{er} 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
Jeudi 06 février	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 Rando douce santé 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

Jeudi 02 avril	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 7 km Conne de Labarde 14 h 30
Pôle de santé **Rando douce** Autour du village
Maurice Geoffroy 06 45 04 87 29 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 7 km St Agne 14 h 15
Pôle de santé **Rando douce** place de l'église
Visite surprise Gilles Gass 06 33 61 58 99 Colette Grellety 06 60 42 84 37 Michèle Audoubert 06 50 04 89 61

Dimanche 26 avril 9 h COUZE ST FRONT 12 km par monts et par vaux
Place de la poste Aziz Dembri 06 47 60 12 98

Mai

Dimanche 03 mai 9 h CAUSE DE CLERANS 12 km campagne environnante
Parking du presbytère Claudette Grellety 06 16 13 12 57

Jeudi 07 mai 14 h VARENNES 8 km campagne environnante
Place de la mairie Colette Grellety 06 60 42 84 37

Dimanche 10 mai 9 h VERGT 12 km autour du lac
Lac de neufont Geneviève Champion 06 77 21 80 88

Jeudi 14 mai 9 h LALINDE **Périgord noir** sortie journée
Rando douce
Transport en **car** ou **covoiturage**, **pique nique** ou **restaurant** !!!! Michèle Audoubert 06 50 04 89 61
AM : Visite de Meyrals - **PM** : visite par et château des Milandes (**informations plus tard**)

Dimanche 17 mai 9 h LAMONZIE MONTASTRUC 12 km campagne profonde
Place mairie 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^{er} 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

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 LA DORDOGNE

Site : 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^{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

