



Mairie de Lalinde
36 bd Stalingrad
24150 Lalinde

Calendrier mois d'octobre 2018 à janvier 2019

Dans ce calendrier nous vous proposons **19** randonnées et **7** rando santé et bien être

Rappel du départ des randonnées :

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

Rando santé ou rando douce **13 h 30 pôle de santé Lalinde**

Les randonnées sont ouvertes à tout public, cependant tout marcheur occasionnel est accepté à deux sorties, et ensuite il doit adhérer à l'association en prenant sa licence avec un certificat médical déclarant apte à la randonnée, et celui-ci sera valable 3 ans.

Programme de rando santé et rando bien être va être mentionné par une couleur différente, Mais elles sont ouvertes à tous les adhérents, les animateurs proposant une sortie 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 04 octobre	14 h	BEAUMONT DU P Parking derrière l'église	8 km par monts et par vaux Maurice Geoffroy 06.45.04.87.29
------------------	------	--------------------------------------------	---------------------------------------------------------------

Dimanche 07 octobre	9 h	VERDON Place de la mairie	12 km circuit du néolithique au Couillon Marie Christine Rivera 05.53.58.48.11
Jeudi 11 octobre	13 h 30 ou 14 h parking église St Nexans	Pôle santé Lalinde	6 km ST Nexans campagne environnante Colette/ Annie / Jacky Delpit 06.70.62.97.38
Dimanche 14 octobre	* 9 h	QUEYSSAC	Trail de Queyssac 8 km Inscription par correspondance à adresser A Parmonzéparvo 31 rue André Maurois 24100 Bergerac avec le règlement (flyer joint)
Dimanche 21 octobre	8 h 45	TRELISSAC Stade Firmin Daudou	12 km forêt domaniale de Lanmary pique nique tiré des voitures à l'arrivée Colette Pageot 06.28.27.07.44
Jeudi 25 octobre	13 h 30	Pôle santé Lalinde	6 km Faux campagne environnante 14 h Parking église de Faux Claudette / Maurice Geoffroy 06.45.04.87.29
Dimanche 28 octobre	9 h	PAUNAT Place centrale	12 km ronde des moulins Marie Christine Rivera 05.53.58.48.11
NOVEMBRE			
Dimanche 04 novembre	9 h	ISSIGEAC Place des écoles	12 km campagne environnante Visite d'une exposition « Société mycologique du Périgord » Office du tourisme Danielle Bernhard 06.18.56.13.90
Jeudi 08 novembre	14 h	CALES Parking du lavoir	8 km plaine et coteau Patrick Brun 06.87.89.52.16
Dimanche 11 novembre	9 h	ST AVIT DE VIALARD Place salle des fêtes	12 km forêts et champs Geneviève Champion 06.77.21.80.88
Jeudi 15 novembre	13 h 30 Ou 14 h place de la mairie à Queyssac	Pôle de santé Lalinde	6 km QUEYSSAC Michèle/ Maurice Pouget 06.81.87.83.58
Dimanche 18 novembre	9 h	TREMOLAT Bassin nautique	12 km par monts et par vaux Jane Marie Coustillas 06.49.28.54.46
Dimanche 25 novembre	9 h	VICQ Parking cimetière	12 km forêt environnante Maxime Daunat 06.44.17.45.43

Jeudi 29 novembre	13 h 30	Pôle de santé Lalinde	13 h 45 Varennes place salle des fêtes 6 km Varennes/Lanquais Colette Grellety 06.60.42.84.37
-------------------	---------	-----------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------

DECEMBRE

Dimanche 02 décembre	9 h	LALINDE Derrière mairie	12 km campagne environnante « la petite boucle dans la grande boucle » Marie Christine Rivera 0553.58.48.11
----------------------	-----	----------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Jeudi 06 décembre	14 h	TRALY (chez Patrick)	8 km bord Dordogne et coteau Patrick Brun 06.87.89.52.16
-------------------	------	-------------------------	-------------------------------------------------------------

Dimanche 09 décembre	9 h	LALINDE Derrière mairie	TELETHON 10 km information ultérieurement Claudette Grellety 06.16.13.12.57
----------------------	-----	----------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------

Jeudi 13 décembre	13 h 30	pôle de santé Lalinde	6 km Pressignac 14 h place de la salle des fêtes Pressignac Michèle/ Marie Claude Bach 05.53.61.06.19
-------------------	---------	-----------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Dimanche 16 décembre	9 h	ST AUBIN DE LANQUAIS Parking cimetière	12 km campagne environnante Maurice Geoffroy 06.45.04.87.29
----------------------	-----	-------------------------------------------	----------------------------------------------------------------

JANVIER

Jeudi 03 janvier	14 h	QUEYSSAC Parking mairie	8 km forêt et champs Maurice Pouget 06.75.26.53.12
------------------	------	----------------------------	-------------------------------------------------------

Dimanche 06 janvier	9 h	VARENNES Place salle des fêtes	12 km campagne environnante Galette des rois et anniversaires
---------------------	-----	-----------------------------------	------------------------------------------------------------------

Tous les adhérents sont impliqués y compris « rando santé » les anniversaires de l'année entière (janvier à décembre) **Inscription obligatoire** auprès de Colette 06.60.42.84.37

Jeudi 10 janvier	13 h 30	Pôle santé Lalinde	6 km parking long de la route Vallon de la Couze à Bayac à 14 h Claudette Grellety 06.16.13.12.57
------------------	---------	--------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------

Dimanche 13 janvier	9 h	TREMOLAT Bassin nautique	12 km par monts et par vaux Patrick Mathiotte 06.22.90.52.70
---------------------	-----	-----------------------------	-----------------------------------------------------------------

Dimanche 20 janvier 9 h St CHAMASSY
Place de la mairie 12 km avec point de vue
Colette Grellety 06.60.42.84.37

Jeudi 24 janvier 13 h 30 Pôle de santé Lalinde 6 km St Capraise (le canal) à 14 h
Colette Grellety 06.60.42.84.37

Dimanche 27 janvier 9 h SAUVEBOEUF
Parking déchetterie 12 km sur le haut de la colline
Jean Pierre Sabard 06.83.03.57.90

La randonnée ayant un astérisque * n'est pas organisée par notre association

RECOMMANDATIONS IMPORTANTES

Avoir des chaussures adaptées à la randonnée
Sac à dos contenant une bouteille d'eau et barres énergétiques
Pansements pour palier aux égratignures
Il est conseillé de ne jamais partir à jeun
Toujours cette fiche médicale complétée dans votre sac à dos

LES MARCHEURS DE LA VALLEE DE LE DORDOGNE

Site : www.marcheurs-lalinde.com

**L'Assemblée Générale de l'association aura lieu le 02 octobre 2018
Changement du bureau (information ultérieure)**

**Il est souhaitable d'arriver 10 mn avant le départ nous partons à l'heure précise
Vérifiez bien votre calendrier avant de partir**

1 jour de sentier = 8 jours de santé

