



Mairie de Lalinde  
36 bd Stalingrad  
24150 Lalinde



## Calendrier d'octobre à décembre 2023

**Pensez à consulter vos mails au dernier moment afin de savoir s'il n'y a pas d'annulation ou de joindre au téléphone l'animateur du jour**

Dans ce calendrier nous vous proposons le programme

**Rassemblement : 8 h50 départ 9 h**

Les randonnées sont ouvertes à tout public, le randonneur occasionnel est accepté à 2 sorties (période d'essai) et ensuite il doit adhérer à l'association en prenant une licence avec un certificat médical mentionnant être apte à la randonnée

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

Dimanche 01 octobre **29<sup>ème</sup> Fête départementale PIEGUT-PLUVIERS 24360**  
Durée du trajet 2 heures en voiture Option d'un car en fonction des inscriptions  
Plusieurs randonnées : **Matin Marche normale** 14 km – 10 km - **Marche nordique** 8 km – **Rando santé** 6 km  
**Après-midi Marche normale** 9 km - **Coût 5 €**  
Possibilité de restauration **12 €** (seulement sur inscription)  
Flyer joint pour cette journée inscription obligatoire avec le règlement de votre choix marche et repas  
Chèque à l'ordre des rando'vertes

Adresser à : Joëlle CHABEAUD 1 Bellevue 16220 EYMOUTHIER  
Renseignements 06 08 34 47 51

**Les inscriptions seront effectives dès réception du règlement**  
**Dernier délai d'inscription le 24 septembre 2023**

Jeudi 05 octobre	14 h	CALES Traly (chez Patrick)	8 km Bord Dordogne et coteau Patrick Brun 06 87 89 52 16
------------------	------	-------------------------------	-------------------------------------------------------------

06 octobre 2023

Au

09 octobre 2023

## Séjour de 4 jours dans l'Aubrac en Aveyron

Séjour complet (liste d'attente)

Marie Claude Lavaud 06 12 83 06 74

---

Dimanche 08 octobre	8 h 50	St AUBIN DE LANQUAIS Place du village	11 km campagne environnante Danielle Monteil 07 86 41 00 01
---------------------	--------	------------------------------------------	----------------------------------------------------------------

---

Dimanche 15 octobre

LALINDE



Flyer à venir

---

### ASSEMBLEE GENERALE **MARDI 17 OCTOBRE 2023**

SALLE JACQUES BREL

Informations complémentaires à venir

---

Dimanche 22 octobre		<b>TRAIL BAYAC (COURSE ET MARCHE) ALLURE LIBRE</b> Ci-joint flyer	
---------------------	--	----------------------------------------------------------------------	--

---

Dimanche 29 octobre	8 h 50	CUNEGES Place du village	12 km campagne environnante Lise Moron 06 33 92 18 22 Anne Marie Fauverte
---------------------	--------	-----------------------------	---------------------------------------------------------------------------------

---

## Novembre

Jeudi 02 novembre	14 h	SAUVEBOEUF Parking salle des fêtes	8 km par monts et par vaux Claudette Grellety 06 16 13 12 57
-------------------	------	---------------------------------------	-----------------------------------------------------------------

---

Dimanche 05 novembre	8 h 50	LAMONZIE MONTRASTRUC Parking stade	11 km campagne, forêt, Château Françoise Marc Balthazard 06 21 50 49 16
----------------------	--------	---------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------

---

Dimanche 12 novembre	8 h 50	URVAL Place du village	12 km campagne environnante Lionel Blaszyck 06 80 98 62 29
----------------------	--------	---------------------------	---------------------------------------------------------------

---

Dimanche 19 novembre	8 h 50	BOUILLAC Parking village	10 km campagne environnante René Lopez 06 65 31 15 06
----------------------	--------	-----------------------------	----------------------------------------------------------

---

Dimanche 26 novembre	8 h 50	CAMPAGNE Parking village	12 km Bois et champs Christian DE ROTON 05 53 29 37 94
----------------------	--------	-----------------------------	-----------------------------------------------------------

---

## Décembre

Dimanche 03 décembre	8 h 50	ST AVIT DE VIALARD Parking face au camping	11km campagne environnante Josette D Thierry C 06 78 25 25 31
----------------------	--------	-----------------------------------------------	------------------------------------------------------------------

---

Jeudi 07 décembre	14 h	MAUZAC GD CASTANG Place Mairie de Mauzac	8 km par monts et par vaux Patrick Colette Pageot 06 28 27 07 44
-------------------	------	---------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------

---

Dimanche 10 décembre	8 h 50	TREMOLAT Parking salle des fêtes	10 km par monts et par vaux Jane Marie Coustillas 06 49 28 54 46
----------------------	--------	-------------------------------------	---------------------------------------------------------------------

---

Dimanche 17 décembre	8 h 50	MONPAZIER Parking face au garage Renault	10 km campagne environnante René Lopez 06 65 31 15 06
----------------------	--------	---------------------------------------------	----------------------------------------------------------

---

## Reprise des randonnées jeudi 04 janvier 2024

### RECOMMANDATIONS IMPORTANTES

**A**voir des chaussures adaptées à la randonnée

**V**êtement de pluie

**S**ac à dos contenant une **bouteille d'eau et barres énergétiques**

**P**ansements pour les égratignures

**Il est conseillé de ne jamais partir à jeun**

**Election du nouveau bureau**

**17 octobre 2023**

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

