

Les Marcheurs de la Vallée Dordogne

CALENDRIER "Marches Sportives"

Janvier – Février – Mars 2024



4 séances par mois

La Marche **Sportive** entre 5 et 5.5 km/h de moyenne (Sans bâton).

La Marche Initiation **Audax** à 6km/h de moyenne (Sans bâton).

Echauffements et étirements.

Rdv à 8h50

Départ : 9H précise.

MOIS	DATES	TYPE DE MARCHÉ	PLAGES HORAIRES	LIEUX DES RDV	Commentaires
JANVIER 2024	Mardi 9	Marche Sportive	9h-11h	Beaumont du Pg (Salle des fêtes La Calypso)	
	Mardi 16	Marche Sportive	9h-11h	Baneuil (Parking Mairie)	
	Samedi 27	Marche Audax	9h-11h	Ancienne Gare de Couze (Parking face boulodrome)	
	Mardi 30	Marche Audax	9h-11h	Naussannes (Parking gymnase)	
FEVRIER 2024	Samedi 3	Marche Sportive	9h-11h	Couze et St Front (Parking derrière resto au fil de l'eau)	
	Mardi 6	Marche Audax	9h-11h	Lalinde (Mairie Plan d'eau passerelle)	
	Samedi 24	Marche Audax	9h-11h	Lanquais (Parking base de loisirs plan d'eau)	
	Mardi 27	Marche sportive	9h-11h	Beaumont du Périgord (Salle des fêtes La Calypso)	
MARS 2024	Mardi 12	Marche Sportive	9h-11h	Bayac (Parking cimetière)	
	Samedi 23	Marche Audax	9h-11h	Baneuil (Parking Mairie)	
	Mardi 26	Marche Audax	9h-11h	Couze et St Front (Parking derrière Resto Au Fil de l'eau)	Le long du canal AR. Cardio.
	Samedi 30	Marche Sportive	9h-11h	Lalinde (Camping La Guillou)	Circuit plat du Brevet Audax Le long de la Dordogne et canal.

Extras - calendrier

JANV 2024	Samedi 13	Marche Audax	8h30-11h45	Lalinde Camping La Guillou	18km Prépa-Brevet Audax
FEV 2024	Samedi 10	Marche Audax	8h30-11h45	Lalinde Camping La Guillou	18 km Prépa- Brevet Audax
MARS 2024	Samedi 9	Marche Audax	8h30-12h15	Beaumont du Périgord (Parking Chapelle, château de Bannes)	20 km Prépa- Brevet Audax

Contact : René LOPEZ **06 65 31 15 06**