

'Les Marcheurs de la Vallée de la Dordogne''

CALENDRIER

"Marches Sportives"

Octobre – Novembre – Décembre

2025



Marche **Sportive** entre 5 et 5.5 km/h de moyenne sans bâton.

Marche **Audax** 6 km/h de moyenne sans bâton.

Marche **Nord'Ax** entre 6 et 6.5 km/h de moyenne avec bâton de nordique.

Infos : Echauffements et étirements.

Rdv à 8h50

Départ : 9H précise ; arrivée entre 10h55 et 11h05 avec une pause.

MOIS	DATES	TYPE DE MARCHÉ		LIEUX DES RDV	Commentaires
OCTOBRE	Mardi 7	Marche Sportive		BARDOU (parking cimetière)	
	Samedi 18	Marche Audax		MAUZAC (parking Mairie)	
	Mardi 21	Marche Audax		MOLIERES (Place centrale)	
	Jeudi 23	Marche Nord'Ax		NAUSSANNES (parking gymnase)	(Expérimentation)
	Samedi 25	Marche Sportive		VERDON (parking Mairie)	
NOVEMBRE	Mardi 4	Marche Audax		BOURNIQUEL (parking Eglise)	
	Jeudi 13	Marche Nord'Ax		LALINDE (Camping "La Guillou")	(Expérimentation)
	Samedi 15	Marche Sportive		CADOUIN (parking entrée village)	
	Mardi 18	Marche Sportive		LA MOTHE (parking centre village)	
	Samedi 29	Marche Audax		PRESSIGNAC (parking salle des fêtes)	
DECEMBRE	Mardi 2	Marche Sportive		ST SAUVEUR DE BERGERAC (parking Resto-Le Relais)	
	Samedi 13	Marche Audax		ST AVIT SENIEUR (parking école)	
	Mardi 16	Marche Audax		SAUVEBOEUF (parking salles des fêtes).	
	Jeudi 18	Marche Nord'AX		BAYAC (parking cimetière)	(Expérimentation)
	Samedi 20	Marche Sportive		TREMOLAT (parking camping car)	
	Mardi 23	VMA		COUZE ET SAINT FRONT (Parking la poste)	VMA : Test forme sur 6' Circuit plat (long du Canal) Minimum 8 personnes.
	INFOS : Dimanche 05 Octobre Fête départementale de la Randonnée, organisée par les Marcheurs de la Vallée de la D. Mardi 14 Octobre AG des marcheurs de la Vallée de la Dordogne.				

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

