

'Les Marcheurs de la Vallée de la Dordogne'

CALENDRIER des "Marches Sportives"

OCTOBRE – NOVEMBRE – DECEMBRE 2026

2 Essais gratuits



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

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

Marche **Nordax** entre 6 et 7 km/h de moyenne avec bâton **Nordique**.

Echauffements et étirements.

Rdv à 8h50

Départ : 9H précise ; arrivée entre 10h55 et 11h05 avec une pause de 4 à 5'.

MOIS	DATES	TYPE DE MARCHÉ		LIEUX DES RDV	INFOS
OCTOBRE	Mardi 6	MS		LALINDE (Mairie/Plan d'eau/Passerelle)	
	Samedi 10	MA		FAUX (Parking Mairie)	
	Samedi 17	NORDAX		NAUSSANNES (Parking gymnase)	
	Mardi 27	MA		FAUX (Parking Mairie)	
	Samedi 31	MS		LALINDE (Mairie/Plan d'eau/Passerelle)	
NOVEMBRE	Mardi 3	MA		SAUVEBOEUF (Parking salle des fêtes)	
	Samedi 7	MS		BARDOU (Parking cimetière)	
	Samedi 21	NORDAX		BAYAC (Parking cimetière)	
	Mardi 24	MS		BARDOU (Parking cimetière)	
	Samedi 28	MA		SAUVEBOEUF (Parking salle des fêtes)	
DECEMBRE	Mardi 1	MA		LALINDE (Mairie/Plan d'eau/Passerelle)	
	Samedi 5	MS		LA MOTHE (Centre bourg)	
	Samedi 12	NORDAX		ST AVIT SENIEUR (Parking école)	
	Mardi 15	MS		LA MOTHE (Centre bourg)	
	Samedi 19	MA		LALINDE (Mairie/Plan d'eau/Passerelle)	
	Mardi 22	VMA		PORT DE COUZE (Long du canal)	
	INFO :				

Contacts :

Contacts : René.L : 06 65 31 15 06

Régis.A : 06 67 18 61 47

