

Section Randonnée Pédestre

**Randonnées du mois de juillet 2024 , août 2024 , septembre 2024 ,
octobre 2024**



*Lot
Mai 2024*

<http://marmande.asptt.com/activity/randonnee-pedestre/>

Responsable de Section
Mr Jean François BACOGNE : 06 81 62 80 71
j-fb24@wanadoo.fr

Autres responsables de section :
Patrick Cheyron 06 81 50 24 70 et Eric Daunis 06 84 81 03 02

Informations utiles

Points de rendez vous des randonnées :

Randos des Lundi, Jeudi, Dimanche : Parking ASPTT à Carpète.

Rando Douce: Parking ASPTT ou Lac de Beaupuy selon la destination.

Marche Nordique : Parking ASPTT ou Lac de Beaupuy selon la destination.

Covoiturage: Participation aux frais : 0,50€ tous les 10 km.

Nous vous rappelons que les personnes qui ne vont pas aux points de rendez vous indiqués doivent se renseigner auprès des responsables pour connaître le point de départ de la rando.
D'autre part il n'y a aucune obligation pour les responsables de la rando d'apporter des gâteaux ou autres.

Marche Nordique : initiation tous les jours du lundi au vendredi.

Prendre rendez vous avec :

Jean Paul Clauzet 06 23 55 09 41 ou

Annick Betbéder 06 77 00 61 94

Date du prochain calendrier : 18 octobre 2024

À 18h30

Randonnées du mois de juillet , août , septembre , octobre

Date	Départ	Km	Cov	Lieu	Responsable
Dimanche 7 Juillet 2024	8h30	13	4	Bazas (33) Pique-Nique tiré du sac	Daunis Eric 06 84 81 03 02
Dimanche 21 Juillet 2024		10	2	Guerin – Esquerdes Renseignements ultérieurs	Dupouy Francine 06 77 20 92 94
Dimanche 21 juillet 2024				Sortie Canoë Renseignements ultérieurs	Bacogne Jean François 06 81 62 80 71 Biraud Aurélien 06 22 51 66 37
Dimanche 28 Juillet 2024	8h30	10	3,5	Serignac Peboudou Lac des Graoussettes. Pique-Nique tiré du sac	De Parscau Olivier 06 25 35 60 84 Zardo Martine 06 19 24 81 63
Dimanche 4 Aout 2024				Rando surprise Renseignements ultérieurs	Bacogne Jean-François 06 81 62 80 71 Biraud Aurélien 06 22 51 66 37
Dimanche 18 Aout 2024	8h	10	5	Rauzan et Jugazan (33) Pique-Nique tiré du sac	Teuilleras Danielle 06 81 84 86 55 Bacogne Jean-François 06 81 62 80 71
Dimanche 25 Aout 2024				Marmande Fête de la tomate. Renseignements ultérieurs	Bernede Purita 06 85 16 84 58 Roques Loreline 07 69 95 65 60
Jeudi 29 Aout 2024	8h30	12	2,5	Lavergne	Pouvreau Francis 07 83 76 01 78 Pouvreau Claudine 06 18 11 09 37
Lundi 2 Septembre 2024	8h30	8	2,5	Bourgougnague	Lamarque Maryse 06 23 79 52 33
Du Lundi 2 au Dimanche 8 Septembre 2024				Sortie Normandie Calvados (14)	Betbeder Annick Pouvreau Francis Pouvreau Claudine 06 18 11 09 37
Mercredi 4 Septembre 2024	13h45	5	1	Pont des Sables Rando Douce Départ Lac de Beaupuy	Roques Loreline 07 69 95 65 60
Samedi 7 Septembre 2024	8h30	8	1	St Pardoux Du Breuil Marche Nordique Départ ASPTT	Morlot Marylin 06 33 86 09 74

Randonnées du mois de juillet , août , septembre , octobre

Date	Départ	Km	Cov	Lieu	Responsable
Dimanche 8 Septembre 2024				Marmande Forum des sports. Renseignements ultérieurs	Roques Loreline 07 69 95 65 60 Bacogne Jean-François 06 81 62 80 71
Mardi 10 Septembre 2024	8h30	8	1	Gontaud-Hautes Vignes Marche Nordique Départ ASPTT	Dupouy Francine 06 77 20 92 94
Mercredi 11 Septembre 2024	13h45	5		La Filhole Rando Douce Départ La Filhole	Betbeder Annick 06 77 00 61 94
Jeudi 12 Septembre 2024	8h30	12	1	Birac Sur Trec	De Parscau Olivier 06 25 35 60 84 Buty Francis 06 51 59 25 61
Samedi 14 Septembre 2024	8h30	8	1,5	Caumont Sur Garonne Marche Nordique Départ Lac de Beaupuy	Clauzet Jean-Paul 06 23 55 09 41
Dimanche 15 Septembre 2024	8h	15	3	St Ferme (33)– Duras Chemin d'Amadour. Pique nique tiré du sac	Bacogne Jean-François 06 81 62 80 71 Zardo Martine 06 19 24 81 63
Lundi 16 Septembre 2024	8h30	9	2	Guerin Esquerdes	Roche Maryvonne 06 62 91 15 52 Lorenzato Michele 06 83 12 88 01
Mardi 17 Septembre 2024	8h30	8	2	Cocumont Marche Nordique Départ Lac de Beaupuy	Betbeder Annick 06 77 00 61 94
Mercredi 18 Septembre 2024	13h45	5	2,5	Monsegur (33) Rando Douce Départ Lac de Beaupuy	Betbeder Annick 06 77 00 61 94
Jeudi 19 Septembre 2024	8h30	13	1	Gontaud De Nogaret	Bonnet Bernard 06 76 52 99 87 Pouvereau Francis 07 83 76 01 78
Samedi 21 Septembre 2024	8h30	8	1	Beaupuy Marche Nordique Départ Lac de Beaupuy	Bénétrix Jean Claude 06 21 03 92 14
Dimanche 22 Septembre 2024			1	Lagupie Fête de la Pomme. Renseignements ultérieurs	Bernede Purita 06 85 16 84 58

Randonnées du mois de juillet , août , septembre , octobre

Date	Départ	Km	Cov	Lieu	Responsable
Lundi 23 Septembre 2024	8h30	9	2,5	Ruffiac	Charlou Nicole 06 37 72 04 73 Mansicot Line 06 74 75 18 07
Mardi 24 Septembre 2024	8h30	8	1,5	Tonneins Marche Nordique Départ ASPTT	Baugy Brigitte 06 88 42 35 72
Mercredi 25 Septembre 2024	13h45	5	2	Cocumont Rando Douce Départ Lac de Beaupty	Betbeder Annick 06 77 00 61 94
Jeudi 26 Septembre 2024	8h30	12	1,5	Le Mas D'Agenais (forêt)	Buty Francis 06 51 59 25 61 De Parscau Olivier 06 25 35 60 84
Samedi 28 Septembre 2024	8h30	8	3	Lac de Lescouroux Marche Nordique Départ ASPTT	Clauzet Jean-Paul 06 23 55 09 41
Dimanche 29 Septembre 2024	8h30	11	4,5	Les Leves Et Thoumeyragues (33) Pique-Nique tiré du sac	Teuilleras Danielle 06 81 84 86 55 Besnard Gilles 07 88 69 06 53
Lundi 30 Septembre 2024	8h30	8	2,5	Roumagne	Cassol Jean-Pierre 06 88 36 75 88 Cassol Claudine 06 88 36 75 88
Mardi 1 Octobre 2024	13h30	8	1	Gaujac Marche Nordique Départ Lac de Beaupty	Claveries Sylvie 06 76 46 43 07
Mercredi 2 Octobre 2024	13h45	5	1	Marcellus Rando Douce Départ Lac de Beaupty	Buty Pere Danielle 06 99 15 73 11
Jeudi 3 Octobre 2024	13h30	12	3	Damazan	Campan serge 06 08 11 03 40 Lansac Jean Robert 06 32 33 45 65
Vendredi 4 Octobre 2024				Club House Action de prévention sur les risques de chutes	Roques Loreline 07 69 95 65 60
Samedi 5 Octobre 2024	13h30	8	1	Fourques Sur Garonne Marche Nordique Départ Lac de Beaupty	Betbeder Annick 06 77 00 61 94

Randonnées du mois de juillet , août , septembre , octobre

Date	Départ	Km	Cov	Lieu	Responsable
Dimanche 6 Octobre 2024			6	Nerac Marguerite La Marguerite CDRP 47. Renseignements ultérieurs	Bacogne Jean-François 06 81 62 80 71
Lundi 7 Octobre 2024	13h30	9	2,5	Monheurt	Roche Maryvonne 06 62 91 15 52 Lamarque Maryse 06 23 79 52 33
Mardi 8 Octobre 2024	13h30	8	2	Miramont Saut du loup Marche Nordique Départ ASPTT	Laliman Evelyne 06 71 50 03 33
Mercredi 9 Octobre 2024	13h45	5	1	Fourques Sur Garonne Rando Douce Départ Lac de Beaupuy	Roques Loreline 07 69 95 65 60
Jeudi 10 Octobre 2024	13h30	12	3	Coutures (33)	Daunis Eric 06 84 81 03 02 Moret Marie 06 71 86 81 35
Samedi 12 Octobre 2024	13h30	8	1	Marcellus Marche Nordique Départ Lac de Beaupuy	Clauzet Jean-Paul 06 23 55 09 41
Dimanche 13 Octobre 2024				Bordeaux (33) Pique-Nique tiré du sac. Renseignements ultérieurs	Dupouy Francine 06 77 20 92 94
Lundi 14 Octobre 2024	13h30	7	2	St Sauveur De Meilhan	Cardoit Janine 06 80 71 53 26 Lorenzato Michele 06 83 12 88 01
Mardi 15 Octobre 2024	13h30	9	1	So Vélo Marmande Marche Nordique Départ Lac de Beaupuy	Pouvereau Francis 07 83 76 01 78
Mercredi 16 Octobre 2024	13h45	5	1,5	Jusix Rando Douce Départ Lac de Beaupuy	Betbeder Annick 06 77 00 61 94
Jeudi 17 Octobre 2024	13h30	11,5	4	St Pierre De Buzet	Zanese Alain 06 73 39 75 77 Zanese Josiane 07 78 64 01 13
Samedi 19 Octobre 2024	13h30	8	1	Mauvezin Sur Gupie Marche Nordique Départ Lac de Beaupuy	Benetrix Jean Claude 06 21 03 92 14

Randonnées du mois de juillet , août , septembre , octobre

Date	Départ	Km	Cov	Lieu	Responsable
Dimanche 20 Octobre 2024			4,5	Blasimon (33) Rando commune avec le RHEM Renseignements ultérieurs	Bacogne Jean-François 06 81 62 80 71
Lundi 21 Octobre 2024	13h30	8,3	1,5	Hautesvignes	De Parscau Olivier 06 25 35 60 84 Mourlan Bernard 06 73 65 42 66
Mardi 22 Octobre 2024	13h30	8	1	St Avit Marche Nordique Départ Lac de Beaupuy	Borderie Patricia 06 30 63 79 67
Mercredi 23 Octobre 2024	13h45	5	1,5	Lagruere Rando Douce Départ ASPTT	Motron Pierre 06 25 62 33 72
Jeudi 24 Octobre 2024	13h30	12	2	Ste Gemme Martailac	Dupouy Francine 06 77 20 92 94 Claveries Sylvie 06 76 46 43 07
Samedi 26 Octobre 2024	13h30		1	Gaujac Marche Nordique Départ Lac de Beaupuy	Morlot Marylin 06 33 86 09 74
Dimanche 27 Octobre 2024	8h30	15	5	Monbazillac (24) Pique-Nique tiré du sac	Bacogne Jean François 06 81 62 80 71 Bernou Mazars Annie 06 72 42 68 77
Lundi 28 Octobre 2024	13h30	8	3	Lac de Lescouroux	Pouvereau Francis 07 83 76 01 78 Fau Jean-Claude 06 72 78 39 94
Mardi 29 Octobre 2024	13h30	8	1	Fourques Sur Garonne Marche Nordique Départ Lac de Beaupuy	Pouvereau Francis 07 83 76 01 78
Mercredi 30 Octobre 2024	13h45	5	1,5	Meilhan Sur Garonne Rando Douce Départ Lac de Beaupuy	Motron Michèle 06 33 52 36 72
Jeudi 31 Octobre 2024	13h30	13,5	3,5	St Sardos	Mourlan Bernard 06 73 65 42 66 Tilhac Claudine 06 76 78 09 08

Randonnées du mois de juillet , août , septembre , octobre

Date	Départ	Km	Cov	Lieu	Responsable
------	--------	----	-----	------	-------------

Retenez la date du Vendredi 4 octobre 2024

Une action de prévention sur les risques de chutes

sera organisée au Club House

avec l' intervention d'un ergothérapeute.

Cette action est menée dans le cadre du label

J'MACTIV SENIOR dont bénéficie notre club ASPTT

Renseignements ultérieurs