

Section Randonnée Pédestre

Randonnées du mois de mars 2024 , avril 2024 , mai 2024 , juin 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 :

L'initiation est nécessaire pour pratiquer cette activité

Prendre rendez vous avec :

Jean Paul Clauzet 06 23 55 09 41 ou

Annick Betbéder 06 77 00 61 94

Date du prochain calendrier : 3 juin à 18h30

Randonnées du mois de mars , avril , mai , juin

| Date | Départ | Km | Cov | Lieu | Responsable |
|--|--------|----|--------|--|--|
| Samedi 2 Mars 2024 | 13h30 | 8 | 2,00 € | Saut du Loup Miramont Marche Nordique Départ ASPTT | Clauzet Jean-Paul 06 23 55 09 41 |
| Dimanche 3 Mars 2024 | 8h30 | 13 | 7,00 € | Monpazier (24) Pique-Nique tiré du sac | Bacogne Jean-François 06 81 62 80 71 Bernou-Mazars Annie 06 72 42 68 77 |
| Lundi 4 Mars 2024 | 13h30 | 7 | 2,00 € | Ste Gemme Martailac | Buty Francis 06 51 59 25 61 Buty Danielle 06 99 15 73 11 |
| Mardi 5 Mars 2024 | 13h30 | 8 | 2,00 € | Saut du Loup Miramont Marche Nordique Départ ASPTT | Laliman Evelyne 06 71 50 03 33 |
| Mercredi 6 Mars 2024 | 13h45 | 5 | 2,00 € | Cocumont Rando Douce Départ Lac de Beaupuy | Betbeder Annick 06 77 00 61 94 |
| Jeudi 7 Mars 2024 | 13h30 | 12 | 2,00 € | Saut du Loup Miramont | Laliman Evelyne 06 71 50 03 33 Laliman Guy 06 87 61 36 19 |
| Samedi et Dimanche 9 et 10 Mars 2024 | | | | Cauterets (65) Sortie Raquettes | Claveries Sylvie 06 76 46 43 07 |
| Samedi 9 Mars 2024 | 13h30 | 8 | 1,50 € | Lamothe Landerron (33) Marche Nordique Départ Lac de Beaupuy | Betbeder Annick 06 77 00 61 94 |
| Dimanche 10 Mars 2024 | 8h30 | 8 | 4,00 € | Les Leves Et Thoumeyragues (33) Pique-Nique tiré du sac | Teuilleras Danielle 06 81 84 86 55 Besnard Gilles 07 88 69 06 13 |
| Lundi 11 Mars 2024 | 13h30 | 9 | 2,50 € | Villefranche Du Queyran | Roche Maryvonne 06 62 91 15 52 Dupuy Marie-Josée 06 38 11 09 27 |
| Mardi 12 Mars 2024 | 13h30 | 8 | 2,00 € | Cocumont Marche Nordique Départ Lac de Beaupuy | Vialaret Jean-Claude 06 15 26 04 97 |
| Mercredi 13 Mars 2024 | 13h45 | 5 | 1,50 € | Meilhan Sur Garonne Rando Douce Départ Lac de Beaupuy | Buty Danielle 06 99 15 73 11 |

Randonnées du mois de mars , avril , mai , juin

| Date | Départ | Km | Cov | Lieu | Responsable |
|--------------------------|--------|-----|--------|---|--|
| Jeudi 14 Mars 2024 | 13h30 | 11 | 3,00 € | St Sernin de Duras | Nadal Alain 06 33 96 86 25 Zanette Léo 06 07 87 51 60 |
| Samedi 16 Mars 2024 | 13h30 | 8 | 1,00 € | Marcellus Marche Nordique Départ Lac de Beaupuy | Claveries Sylvie 06 76 46 43 07 |
| Dimanche 17 Mars 2024 | | | 6,00 € | Pont Du Casse Nordic Tonic Renseignements ultérieurs | Betbeder Annick 06 77 00 61 94 Clauzet Jean-Paul 06 23 55 09 41 |
| Lundi 18 Mars 2024 | 13h30 | 9 | 2,00 € | Grezet Cavagnan | Zanese Alain 06 73 39 75 77 Lorenzato Michele 06 83 12 88 01 |
| Mardi 19 Mars 2024 | 13h30 | 8 | 1,50 € | Le Mas D'Agenais (Forêt) Marche Nordique Départ ASPTT | Pouvereau Claudine 06 18 11 09 37 |
| Mercredi 20 Mars 2024 | 13h45 | 5 | 1,50 € | Jusix Rando Douce Départ Lac de Beaupuy | Betbeder Annick 06 77 00 61 94 |
| Jeudi 21 Mars 2024 | 13h30 | 12 | 2,50 € | Nicole Pech de Berre | Cadis Alain 06 73 48 88 09 Dupouy Francine 06 77 20 92 94 |
| Samedi 23 Mars 2024 | 13h30 | 8 | 1,00 € | Marcellus Marche Nordique Départ Lac de Beaupuy | Clauzet Jean-Paul 06 23 55 09 41 |
| Dimanche 24 Mars 2024 | | | | Bike and Run Marmande Renseignements ultérieurs | Bacogne Jean-François 06 81 62 80 71 |
| Lundi 25 Mars 2024 | 13h30 | 8,5 | 2,00 € | Guerin | Dubouilh Irène 06 09 21 51 05 Mansicot Line 06 74 75 18 07 |
| Mardi 26 Mars 2024 | 13h30 | 8 | 1,00 € | Gontaud Hautsvignes Marche Nordique Départ ASPTT | Dupouy Francine 06 77 20 92 94 |
| Mercredi 27 Mars 2024 | 13h45 | 5 | 1,00 € | Bord du Canal Rando Douce Départ Lac de Beaupuy | Motron Pierre 06 25 62 33 72 |

Randonnées du mois de mars , avril , mai , juin

| Date | Départ | Km | Cov | Lieu | Responsable |
|---------------------------|--------|-----|--------|---|--|
| Jeudi 28 Mars 2024 | 13h30 | 13 | 1,50 € | Seyches | De Parscau Olivier 06 25 35 60 84 Dupuy Marie-Josée 06 38 11 09 27 |
| Samedi 30 Mars 2024 | 13h30 | 8 | 1,00 € | Beyssac Marche Nordique Départ Lac de Beaupuy | De Nadai Aline 06 75 02 92 27 |
| Mardi 2 Avril 2024 | 13h30 | 8 | 1,00 € | Marcellus Marche Nordique Départ Lac de Beaupuy | Morlot Marylin 06 33 86 09 74 |
| Mercredi 3 Avril 2024 | 13h45 | 5 | 2,50 € | La Reole (33) Rando Douce Départ Lac de Beaupuy | Betbeder Annick 06 77 00 61 94 |
| Jeudi 4 Avril 2024 | 13h30 | 12 | 1,00 € | Mauvezin Sur Gupie | Zardo Martine 06 19 24 81 63 Hubert François 07 87 73 34 83 |
| Samedi 6 Avril 2024 | 13h30 | 8 | 1,00 € | Gaujac Marche Nordique Départ Lac de Beaupuy | Morlot Marylin 06 33 86 09 74 |
| Dimanche 7 Avril 2024 | | | 4,00 € | Soussac (33) Escapades RHEM Renseignements ultérieurs | Bacogne Jean-François 06 81 62 80 71 Biraud Aurélien 06 22 51 66 37 |
| Lundi 8 Avril 2024 | 13h30 | 8,5 | 1,00 € | Gaujac | De Nadai Aline 06 75 02 92 27 Roche Maryvonne 06 62 91 15 52 |
| Mardi 9 Avril 2024 | 13h30 | 8 | 1,00 € | St Pardoux Du Breuil Marche Nordique Départ ASPTT | Vialaret Jean-Claude 06 15 26 04 97 |
| Mercredi 10 Avril 2024 | 13h45 | 5 | 2,00 € | Monteton Rando Douce Départ ASPTT | Motron Pierre 06 25 62 33 72 |
| Jeudi 11 Avril 2024 | 13h30 | 10 | 2,00 € | Allemans Du Dropt | Mourlan Bernard 06 73 65 42 66 Mourlan Marie Christine 06 89 85 44 88 |
| Dimanche 14 Avril 2024 | 9h | 10 | 1,50 € | Le Mas D'Agenais (Forêt) Pique-Nique tiré du sac | Buty Francis 06 51 59 25 61 Pouvereau Claudine 06 18 11 09 37 |

Randonnées du mois de mars , avril , mai , juin

| Date | Départ | Km | Cov | Lieu | Responsable |
|---------------------------|--------|-----|--------|---|--|
| Lundi 15 Avril 2024 | 13h30 | 9 | 1,50 € | Tonneins | Campan Serge 06 08 11 03 40 Campan Josiane 06 45 13 13 77 |
| Mardi 16 Avril 2024 | 13h30 | 8 | 1,00 € | St Avit Marche Nordique Départ Lac de Beaupuy | Borderie Patricia 06 30 63 79 67 |
| Mercredi 17 Avril 2024 | 13h45 | 5 | 1,00 € | Samazan Rando Douce Départ Lac de Beaupuy | Roques Loreline 07 69 95 65 60 |
| Jeudi 18 Avril 2024 | 13h30 | 12 | 1,50 € | Le Mas D'Agenais (forêt) | Buty Francis 06 51 59 25 61 De Parscau Olivier 06 25 35 60 84 |
| Dimanche 21 Avril 2024 | 8h30 | 12 | 7,00 € | St Avit Senieur (24) Pique-Nique tiré du sac | Bacogne Jean-François 06 81 62 80 71 Bernou-Mazars Stéphanie 06 09 10 78 98 |
| Lundi 22 Avril 2024 | 13h30 | 9 | 2,50 € | Ruffiac | Labardin Isabelle 06 73 39 11 98 Campan Josiane 06 45 13 13 77 |
| Mardi 23 Avril 2024 | 13h30 | 8 | 1,00 € | Gaujac Marche Nordique Départ Lac de Beaupuy | Le Liboux Jocelyne 06 47 93 86 45 |
| Mercredi 24 Avril 2024 | 13h45 | 5 | 2,50 € | Monsegur (33) Rando Douce Départ Lac de Beaupuy | Betbeder Annick 06 77 00 61 94 |
| Jeudi 25 Avril 2024 | 13h30 | 12 | 3,00 € | Lauzun | Cheyron Patrick 06 81 50 24 70 Cadis Alain 06 73 48 88 09 |
| Samedi 27 Avril 2024 | 13h30 | 8 | 3,00 € | Lac de Lescouroux Marche Nordique Départ ASPTT | Clauzet Jean-Paul 06 23 55 09 41 |
| Dimanche 28 Avril 2024 | | | 7,00 € | 47 du 47 Renseignements ultérieurs | Bacogne Jean-François 06 81 62 80 71 |
| Lundi 29 Avril 2024 | 13h30 | 8,5 | 1,00 € | Castelnau Sur Gupie | Fau Jean-Claude 06 72 78 39 94 Hubert François 07 87 73 34 83 |

Randonnées du mois de mars , avril , mai , juin

| Date | Départ | Km | Cov | Lieu | Responsable |
|--------------------------------|--------|-----|--------|--|--|
| Mardi 30 Avril 2024 | 13h30 | 8 | 1,50 € | Peyriere Marche Nordique Départ ASPTT | Pouveau Claudine 06 18 11 09 37 |
| Jeudi 2 Mai 2024 | 13h30 | 11 | 3,50 € | Monbahus | Laliman Evelyne 06 71 50 03 33 Lamarque Maryse 06 23 79 52 33 |
| Samedi 4 Mai 2024 | 13h30 | 8 | 1,00 € | Beaupuy Marche Nordique Départ Lac de Beaupuy | Claveries Sylvie 06 76 46 43 07 |
| Dimanche 5 Mai 2024 | 8h30 | 10 | 6,50 € | Poudenas Rando découverte Renseignements ultérieurs | Cassol Jean-Pierre 06 88 36 75 88 Campan Serge 06 08 11 03 40 |
| Lundi 6 Mai 2024 | 13h30 | 8,2 | 2,00 € | Guerin | Mourlan Bernard 06 73 65 42 66 Mourlan Marie Christine 06 89 85 44 88 |
| Mardi 7 Mai 2024 | 8h30 | 8 | 1,00 € | Mauvezin Sur Gupie Marche Nordique Départ Lac de Beaupuy | Dupouy Francine 06 77 20 92 94 |
| Jeudi 9 Mai 2024 | | | 6,00 € | Agen 9/05 au 12/05 Nationaux ASPTT Renseignements ultérieurs | Bacogne Jean-François 06 81 62 80 71 |
| Lundi 13 au Vendredi 17 Mai | | | | Sortie Lot (46) Et Corrèze (19) | Daunis Eric 06 84 81 03 02 |
| Lundi 13 Mai 2024 | 13h30 | 9 | 3,50 € | St Sardos | Labardin Isabelle 06 73 39 11 98 Tilhac Claudine 06 76 78 09 08 |
| Mercredi 15 Mai 2024 | 13h45 | 5 | 2,50 € | Casteljaloux Rando Douce Départ Lac de Beaupuy | Buty Danielle 06 99 15 73 11 |
| Jeudi 16 Mai 2024 | 13h30 | 13 | 4,00 € | Bernac | Nadal Alain 06 33 96 86 25 Bonnet Bernard 06 76 52 99 87 |
| Samedi 18 Mai 2024 | 13h30 | 8 | 1,50 € | Mongauzy (33) Marche Nordique Départ Lac de Beaupuy | Betbeder Annick 06 77 00 61 94 |

Randonnées du mois de mars , avril , mai , juin

| Date | Départ | Km | Cov | Lieu | Responsable |
|-------------------------|--------|----|--------|--|---|
| Mardi 21 Mai 2024 | 8h30 | 8 | 2,50 € | Casteljaloux Marche Nordique Départ Lac de Beaupuy | Cheyron Patrick 06 81 50 24 70 |
| Mercredi 22 Mai 2024 | 13h45 | 5 | 1,00 € | Couthures Sur Garonne Rando Douce Départ Lac de Beaupuy | Motron Pierre 06 25 62 33 72 |
| Jeudi 23 Mai 2024 | 13h30 | 12 | 4,00 € | St Pierre De Buzet | Zanese Alain 06 73 39 75 77 Tilhac Claudine 06 76 78 09 08 |
| Samedi 25 Mai 2024 | 8h30 | 8 | 1,50 € | Peyriere Marche Nordique Départ ASPTT | Clauzet Jean-Paul 06 23 55 09 41 |
| Dimanche 26 Mai 2024 | 8h30 | 13 | 6,00 € | Penne D'Agenais Pique-Nique tiré du sac | Tilhac Jean Pierre 06 30 81 58 59 Mourlan Bernard 06 73 65 42 66 |
| Lundi 27 Mai 2024 | 13h30 | 9 | 1,50 € | Seyches | Pouvreau Claudine 06 18 11 09 37 Dupouy Francine 06 77 20 92 94 |
| Mardi 28 Mai 2024 | 8h30 | 8 | 1,00 € | Fourques Sur Garonne Marche Nordique Départ Lac de Beaupuy | Le Liboux Jocelyne 06 47 93 86 45 |
| Mercredi 29 Mai 2024 | 13h45 | 5 | 1,00 € | La Filhole Rando Douce Départ Filhole | Pouvreau Claudine 06 18 11 09 37 |
| Jeudi 30 Mai 2024 | 13h30 | 12 | 1,00 € | Gontaud De Nogaret | Bonnet Bernard 06 76 52 99 87 Zanette Léo 06 07 87 51 60 |
| Vendredi 31 Mai 2024 | 8h30 | 10 | 5,50 € | Pouydesseaux (40) Rando découverte Renseignements ultérieurs | Cassol Jean-Pierre 06 88 36 75 88 Campan Serge 06 08 11 03 40 |
| Dimanche 2 Juin 2024 | 8h | | | Bordeaux Renseignements ultérieurs | Dupouy Francine 06 77 20 92 94 |
| Lundi 3 Juin 2024 | 8h30 | 8 | 2,00 € | Monteton | Mourlan Bernard 06 73 65 42 66 Tilhac Claudine 06 76 78 09 08 |

Randonnées du mois de mars , avril , mai , juin

| Date | Départ | Km | Cov | Lieu | Responsable |
|--------------------------|--------|---------------|--------|---|---|
| Mardi 4 Juin 2024 | 8h30 | 8 | 2,00 € | St Michel De Lapujade (33) Marche Nordique Départ Lac de Beaupuy | Betbeder Annick 06 77 00 61 94 |
| Mercredi 5 Juin 2024 | 13h45 | 5 | 1,00 € | Ste Bazeille Rando Douce Départ Lac de Beaupuy | Betbeder Annick 06 77 00 61 94 |
| Jeudi 6 juin 2024 | 8h30 | 8 Ou 12 | 2,00 € | Lévignac de Guyenne Visite du jardin de Frédéric et Michel Renseignements ultérieurs | Claudine Pouvereau 06 18 11 09 37 |
| Dimanche 9 Juin 2024 | 8h30 | 14 | 8,00 € | Issac (24) Pique-Nique tiré du sac | Bacogne Jean-François 06 81 62 80 71 Besnard Gilles 07 88 69 06 13 |
| Lundi 10 Juin 2024 | 8h30 | 8 | 1,00 € | Marcellus | Dubouilh Irène 06 09 21 51 05 Mansicot Line 06 74 75 18 07 |
| Mardi 11 Juin 2024 | 8h30 | 8 | 1,00 € | St Pardoux Du Breuil Marche Nordique Départ ASPTT | Borderie Patricia 06 30 63 79 67 |
| Mercredi 12 Juin 2024 | 13h45 | 5 | 2,50 € | Poussignac Rando Douce Départ Lac de Beaupuy | Pouvereau Claudine 06 18 11 09 37 |
| Jeudi 13 Juin 2024 | 8h30 | 11 | 3,50 € | Monclar Pique-Nique tiré du sac | Dupouy Francine 06 77 20 92 94 Lamarque Maryse 06 23 79 52 33 |
| Samedi 15 Juin 2024 | 8h30 | 8 | 1,00 € | Beaupuy Marche Nordique Départ Lac de Beaupuy | Clauzet Jean-Paul 06 23 55 09 41 |
| Dimanche 16 Juin 2024 | 8h | 21 | 6,50 € | Uzeste (33) Pique-Nique tiré du sac | Besnard Gilles 07 88 69 06 13 Bacogne Jean-François 06 81 62 80 71 |
| Lundi 17 juin 2024 | 8h30 | 8 | 3,50 € | Beauziac | Lorenzato Michele 06 83 12 88 01 Briffaut Liliane 06 51 58 67 25 |
| Mardi 18 Juin 2024 | 8h30 | 8 | 1,00 € | Gaujac Marche Nordique Départ Lac de Beaupuy | Cheyron Patrick 06 81 50 24 70 |

Randonnées du mois de mars , avril , mai , juin

| Date | Départ | Km | Cov | Lieu | Responsable |
|--------------------------|--------|----|--------|--|--|
| Mercredi 19 Juin 2024 | 13h45 | 5 | 1,00 € | Fourques Sur Garonne Rando Douce Départ Lac de Beaupuy | Betbeder Annick 06 77 00 61 94 |
| Jeudi 20 Juin 2024 | 8h30 | 18 | 5,00 € | Lavardac Pique-Nique tiré du sac | Cheyron Patrick 06 81 50 24 70 Pouvereau Francis 07 83 76 01 78 |
| Samedi 22 Juin 2024 | 8h30 | 8 | 1,50 € | St Martin Petit Marche Nordique Départ Lac de Beaupuy | Betbeder Annick 06 77 00 61 94 |
| Dimanche 23 Juin 2024 | 8h30 | 15 | 4,50 € | Lusignan Petit Pique-Nique tiré du sac | Campan Serge 06 08 11 03 40 Campan Josiane 06 45 13 13 77 |
| Lundi 24 Juin 2024 | 8h30 | 9 | 2,50 € | Villefranche Du Queyran | Cadis Alain 06 73 48 88 09 Dupuy Marie-Josée 06 38 11 09 27 |
| Mardi 25 Juin 2024 | 8h30 | 8 | 2,50 € | Romestaing Marche Nordique Départ Lac de Beaupuy | Laliman Evelyne 06 71 50 03 33 |
| Mercredi 26 Juin 2024 | | | | Journée Conviviale. Renseignements ultérieurs | Betbeder Annick 06 77 00 61 94 Motron Pierre 06 25 62 33 72 |
| Jeudi 27 Juin 2024 | 8h30 | 12 | 3,00 € | Grignols (33) Pique-Nique tiré du sac | Bonnet Bernard 06 76 52 99 87 Zanette Léo 06 07 87 51 60 |
| Samedi 29 Juin 2024 | 8h30 | 8 | 1,00 € | Fourques Sur Garonne Marche Nordique Départ Lac de Beaupuy | Clauzet Jean-Paul 06 23 55 09 41 |
| Dimanche 30 Juin 2024 | 8h30 | 11 | 3,00 € | Le Puy (33) Pique-Nique tiré du sac | Teuilleras Danielle 06 81 84 86 55 Betbeder Annick 06 77 00 61 94 |

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

PONT-DU-CASSE (47) Centre Culturel

La FFRandonnée 47 avec les clubs d'Agen
GSA et GV RANDO BEZIS organisent

Dim
17
MARS
2024

Nordic Tonic



Expert 16 km (D+ 362m)
Sportif 13 km (D+ 277m)
Échauffements 8h 45



Classique 9 km (D+ 174m)
Découverte 5 km (D+ 14m)
Échauffements 9h 45

Ouvert à tous
Prêt de bâtons
pour la découverte

FFRandonnée 
les chemins, une richesse partagée
Lot-et-Garonne

Inscription en ligne
<https://www.ffrandonnee-lotetgaronne.fr/>
ou auprès du CDRP47 au 07 85 86 19 12



Ne pas jeter sur la voie publique

Randonnées du mois de mars , avril , mai , juin

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

Circuits attribués à l'ASPTT Marmande Rando pour balisage

Birac sur Trec

Bistauzac – Gontaud de Nogaret

Gontaud de Nogaret

Lévignac de Guyenne - Balade de la bastide

Lévignac de Guyenne - Grande randonnée en Guyenne

Monteton

Marcellus

Couthures

Meilhan - thématique

Saint Pardoux du Breuil

Marmande - Filhole

Référent balisage pour notre club : Eric Daunis.

Randos Challenges

Peu de dates publiées pour l'instant :

07/07/24 Ambialet (81)

05/05/24 Varilhes (09)

26/05/24 Ossun (65)

22/06/24 Simorre (32)