

*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 Pouvreau 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 Pouvreau 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)