

en septembre...à noter...

Rando Val recevra deux clubs
de départements lointains.

L'un du Calvados est invité par Hubert,
l'autre du Puy de Dôme est invité par Béatrice.

Nous avons bousculé un peu nos habitudes
en programmant une randonnée
le vendredi 14 pour accueillir les normands
et leur faire découvrir notre belle région
et son patrimoine

Nous recevrons les auvergnats le jeudi 30.

Ce seront sans aucun doute
de belles rencontres.

Séjour à CAUTERETS
du 16 au 20
au Domaine de Pyrène

sur inscription
uniquement
Nicole 06 08 49 87 56

Détails du séjour
sur vos messageries.

Limite inscription :
14 juillet

Première Rando Santé® le 10 septembre à 9 H

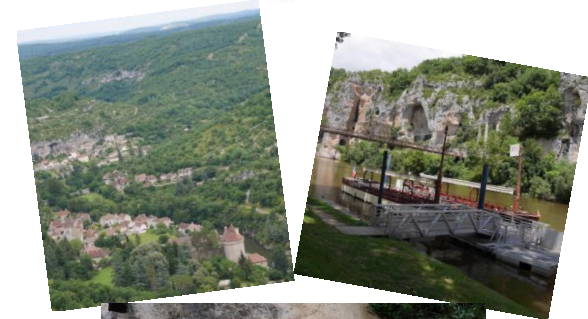
Les publics cibles sont des
individus
qui sont capables de se
déplacer, mais qui, pour des
raisons physiologiques,
pathologiques
ou psychologiques,
n'ont pas une progression
de marche « normale ».

Nicole sera votre
accompagnatrice
06 08 49 87 56

rendez-vous place G. Henry
à toutes personnes souhaitant
se joindre à une sortie tranquille

Club Rando Val

Renseignements :
06 88 78 14 47 Jean-Marie Président
06 08 49 87 56 Nicole Trésorière



bulletin des
Randonnées
N° 03/2018

Sauf exception signalée, le départ des randonnées se fait du parking de la place Georges-Henry à horaire fixé.

juillet

mercredi 4 : nocturne à **BELAYE**
Jean-Marie 06 88 78 14 47

dimanche 8 : ½ journée – 8 H 30
MARTIGNAC
Chemins insolites – pique-nique
Jean-François 06 07 81 02 21

mercredi 11 : nocturne à **LAGARDELLE**
Josette 06 79 12 03 92

mercredi 18 : nocturne **VIRE sur LOT**
Château Nozières
Bernard J 06 51 46 53 22

dimanche 22 : ½ journée – 8 H 30
PRAYSSAC
Niaudon - Les Manoques
Jean-Marie 06 88 78 14 47

mercredi 25 : nocturne à **PONTCIRQ**
Jean-François 06 07 81 02 21

Une nocturne se prépare aussi :
dans votre sac à dos prévoir votre pique-nique,
de l'eau, une lampe de poche,
Votre équipement s'est d'abord de bonnes chaussures
– tongs et claquettes interdites –
un gilet et/ou coupe-vent.

Départ des nocturnes en juillet : 19 H 00

août

mercredi 1 : nocturne à **Saint MEDARD**
Bernard 06 74 18 06 52

dimanche 5 ; ½ journée - 8 H 30
LOUPIAC
Vide-grenier
Grillades sur inscription
Georges 05 65 30 85 63

mercredi 8 : nocturne à **MONTAYRAL (47)**
sur le chemin des étoiles et planètes
François 06 87 17 17 45

mercredi 14 : nocturne à **Saint AVIT**
Jean-François 06 07 81 02 21

dimanche 19 : ½ journée - 8 H 30
Le BOULVE
La pierre de marelle
Josette 06 79 12 03 92
Jean-François 06 07 81 02 21

mercredi 22 : nocturne à **DURAVEL**
exceptionnellement départ à 17 H 30
Château de Calassou
Jean-Marie 06 88 78 14 47
Repas dégustation 13 €
inscription auprès de Nicole 06 08 49 87 56

mercredi 29 : nocturne **LUZECH**
ND de l'Ile
Philippe 06 86 75 24 10

Départ des nocturnes en août : 18 H 30

septembre

dimanche 2 : journée – 8 H 30
MONTPAZIER (47)
François 06 87 17 17 45

jeudi 6 : ½ journée – 8 H 30
BAGAT en QUERCY
Philippe 06 86 75 24 10

lundi 10 : 9 H 00 -
RANDO SANTE
sur itinéraire plat - maxi 2 H 30
Nicole 06 08 49 87 56

vendredi 14 : journée – 8 H 30
LABASTIDE du VERT
chemin de l'Impernal
Bernard 06 74 18 06 52

Séjour à CAUTERETS du 16 au 20
sur inscription uniquement
Nicole 06 08 49 87 56
(information sur vos messageries)

jeudi 27 : ½ journée – 8 H 30
GREZELS
Pech Ugou
Jean-Marie 06 88 78 14 47

jeudi 30 : journée – 8 H 30
ALBAS
Les 3 vallées
Béatrice 06 79 62 25 12