



Informations de ce trimestre...



✓ RANDO DOUCE "GALETTE DES ROIS"

Lundi 6 janvier : rando douce à Goujounac qui se terminera par le partage de la galette...

✓ SAINT-VINCENT-RIVE-D'OLT

Dimanche 12 janvier : Les Foulées du Malbec : départ à **8h à Saint-Vincent** - circuit de 14 km - Participation 2€

✓ RANDO "GALETTE DES ROIS"

Dimanche 19 janvier : 14h : rando à Castelfranc qui se terminera par le partage de la galette...

✓ RANDO "TRUFFES" À LALBENQUE

Mardi 4 février : 8h : rando à Concots suivie d'un repas à "L'esprit du Causse". Ensuite marché aux truffes à Labenque.

Réservation obligatoire pour le repas (20 € vin et café compris) **avant le 25 janvier** auprès d'Huguette De Keijzer (06 76 47 41 95)

✓ FRAYSSINET-LE-GÉLAT

Dimanche 16 mars : rando à Frayssinet-le-Gélat qui sera suivie, pour ceux qui le souhaitent, d'un repas "Chez Tatou". Informations ultérieurement.

Réservation obligatoire pour le repas **avant le 8 mars** auprès de Bernadette Yardin (06 77 36 63 92)

✓ RAPPEL

Pour ceux qui sont inscrits au séjour "Rosas", pensez à verser le 1er acompte de 150€/personne **avant le 15 janvier 2025**.

✓ HORAIRE RANDOS

Suite au souhait de plusieurs adhérents lors de la dernière AG, les départs des randos douces du lundi et des randos du jeudi auront lieu à **13h30 jusqu'au 31 mars 2025**.

✓ MARCHE SANTÉ-BIEN-ÊTRE

Les prochaines sorties auront lieu le 21 janvier et le 18 février... Départ 9h30, parking de Virebent. Pour le mois de mars, la date sera donnée ultérieurement.

✓ SALON DE LA RANDONNÉE

Une idée de sortie ! Le salon de la randonnée "Occ'Ygène" se déroulera du 7 au 9 mars 2025 au Parc des Expositions à Toulouse.

✓ DES DATES À RETENIR...

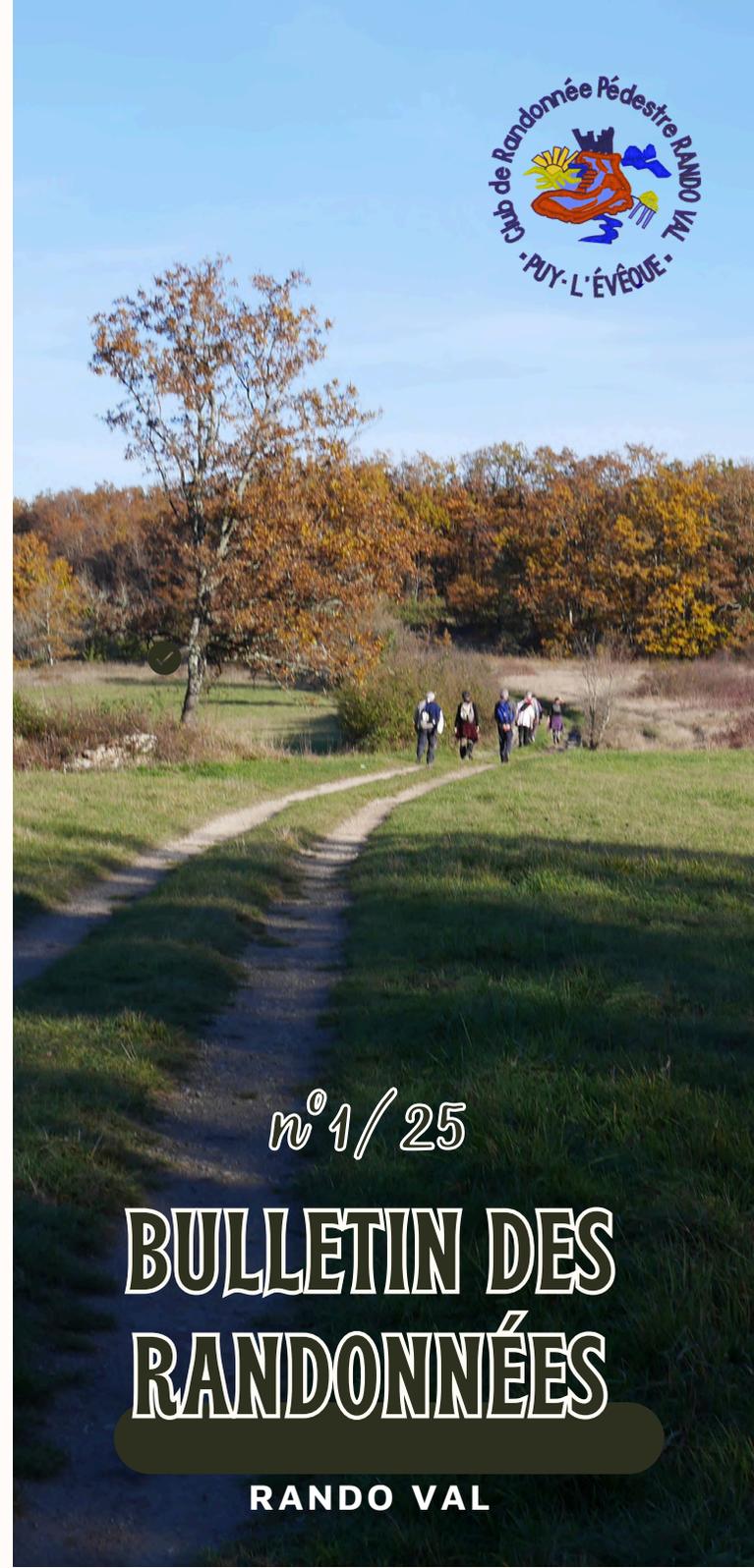
Week-end urbain à **Périgueux** : les **5 et 6 avril 2025** - Inscriptions ultérieurement -

Séjour à **Rosas** (Espagne) : du **27 avril 2025 au 2 mai 2025**

Séjour à **Martel** (46) : du **2 au 5 septembre 2025**
Inscriptions ultérieurement -

✓ RENSEIGNEMENTS

Jean-Marie Coste, coprésident : 06 88 78 14 47
Hubert Maertens, coprésident : 07 83 56 65 06
Philippe André, trésorier : 06 86 75 24 10



n°1/25

BULLETIN DES RANDONNÉES

RANDO VAL

JANVIER



- ✔ Jeudi 9 : ½ journée : 13h30
Besse (24)
Jean-Marie Coste : 06 88 78 14 47
- ✔ Dimanche 12 : ½ journée : **8h à Saint-Vincent-Rive-d'Olt**
Saint-Vincent-Rive-d'Olt - Les Foulées du Malbec
Hubert Maertens : 07 83 56 65 06
- ✔ Jeudi 16 : ½ journée : 13h30
Saint-Matré - Montée de La Clotte
Hubert Maertens : 07 83 56 65 06
- ✔ Dimanche 19 : ½ journée : **14h**
Castelfranc - Galette des Rois
Philippe André : 06 86 75 24 10
- ✔ Jeudi 23 : ½ journée : 13h30
Saint-Médard-Catus
Jean-Claude Dethier : 06 60 56 05 56
- ✔ Dimanche 26 : ½ journée : 8h30
Salles-de-Belvès
Philippe André : 06 86 75 24 10
- ✔ Jeudi 30 : ½ journée : 13h30
Les Hauts de Duravel
Andrée Sudrie : 06 18 97 78 98

FÉVRIER



- ✔ Mardi 4 : journée : **8h**
Concots + repas (sur réservation auprès d'H. De Keijzer) + Marché truffes Lalbenque
Joëlle Croze : 06 09 59 64 75
- ✔ Dimanche 9 : journée : 8h30
Bourg-de-Visa (82)
Philippe André : 06 86 75 24 10
- ✔ Jeudi 13 : ½ journée : 13h30
Cénac
Geneviève Magne : 06 73 08 42 87
- ✔ Jeudi 20 : ½ journée : 13h30
Trébaïx
Évelyne Pineda : 06 87 17 17 46
- ✔ Dimanche 23 : ½ journée : 8h30
Lavaur (24)
Jean-Marie Coste : 06 88 78 14 47
- ✔ Jeudi 27 : ½ journée : 13h30
Puy l'Evêque - Sept églises (partiel) -
Georges Birat : 06 86 13 70 53

MARS



- ✔ Jeudi 6 : ½ journée : 13h30
Lherm
Jany Bœuf : 06 82 74 67 24
- ✔ Dimanche 9 : ½ journée : 8h30
Saint-Denis-Catus
Béatrice Devaux : 06 79 62 25 12
- ✔ Jeudi 13 : ½ journée : 13h30
Pradines
Philippe André : 06 86 75 24 10
- ✔ Dimanche 16 : ½ journée : 8h30
Frayssinet-le-Gélat + repas (sur réservation auprès de B. Yardin)
Bernadette Yardin : 06 77 36 63 92
- ✔ Jeudi 20 : ½ journée : 13h30
Calamane
Béatrice Devaux : 06 79 62 25 12
- ✔ Jeudi 27 : ½ journée : 13h30
Combe Barthes
Jean-Marie Coste : 06 88 78 14 47
- ✔ Dimanche 30 : journée : **8h00**
Saint-Léon-sur-Vézère
Évelyne Pineda : 06 87 17 17 46