

Section Randonnée Pédestre

Randonnées du mois de mars 2022 , avril 2022 , mai 2022 , juin 2022



<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

Javier Martinez 07 86 39 17 23 ou

Annick Betbéder 06 77 00 61 94

Date du prochain calendrier : ?

Randonnées du mois de mars , avril , mai , juin

Date	Départ	Km	Cov	Lieu	Responsable
Mardi 1 Mars 2022	13h30	7,5	1,00 €	Ste Bazeille Marche Nordique Départ Lac de Beaupuy	Vialaret Jean-Claude 06 15 26 04 97
Mercredi 2 Mars 2022	13h30	5		Lac de Beaupuy Rando Douce Départ Lac de Beaupuy	Loreline Roques 07 69 95 65 60
Jeudi 3 Mars 2022	13h30	11,5	1,00 €	Birac Sur Trec	Buty Francis 06 51 59 25 61 Buty Danielle 06 99 15 73 11
Samedi 5 Mars 2022	13h30	8	1,50 €	Caumont Sur Garonne Marche Nordique Départ Lac de Beaupuy	Clauzet Jean Paul 06 23 55 09 41
Dimanche 6 Mars 2022	9h	11	5,00 €	Conne De Labarde (24) Pique-Nique tiré du sac	Teuilleras Danielle 06 81 84 86 55 Bacogne Jean-François 06 81 62 80 71
Lundi 7 Mars 2022	13h30	9	2,50 €	Villebramar	Dupouy Francine 06 77 20 92 94 Lamarque Maryse 06 23 79 52 33
Mardi 8 Mars 2022	13h30	9	1,00 €	Gaujac Marche Nordique Départ Lac de Beaupuy	Pouvereau Francis 07 83 76 01 78
Mercredi 9 Mars 2022	13h30	5	2,00 €	Meilhan Sur Garonne Rando Douce Départ Lac de Beaupuy	Buty Danielle 06 99 15 73 11
Jeudi 10 Mars 2022	13h30	12	1,00 €	Ste Bazeille	Vialaret Jean-Claude 06 15 26 04 97 Vialaret Christine 07 81 90 58 00
Samedi 12 Mars 2022	13h30	8	2,00 €	Monteton Marche Nordique Départ ASPTT	Martinez Javier 07 86 39 17 23
Samedi 12 Mars 2022	13h30			Sport Donne des Elles Renseignements ultérieurs	Bacogne Jean-François 06 81 62 80 71 Labardin Isabelle 06 73 39 11 98
Lundi 14 Mars 2022	13h30	7,5	1,00 €	Marcellus	Buty Danielle 06 99 15 73 11 Buty Francis 06 51 59 25 61

Randonnées du mois de mars , avril , mai , juin

Date	Départ	Km	Cov	Lieu	Responsable
Mardi 15 Mars 2022	13h30	8		La Filhole Marche Nordique Départ La Filhole	Pouvereau Francis 07 83 76 01 78
Mercredi 16 Mars 2022	13h30	5	1,50 €	Lamothe Landerron (33) Rando Douce Départ Lac de Beaupty	Betbeder Annick 06 77 00 61 94
Jeudi 17 Mars 2022	13h30	11,5	2,50 €	St Pardoux Isaac	Laliman Evelyne 06 71 50 03 33 Laliman Guy 06 87 61 36 19
Samedi 19 Mars 2022	13h30	8	1,50 €	Le Mas Forêt Marche Nordique Départ ASPTT	Buty Francis 06 51 59 25 61
Dimanche 20 Mars 2022				Nordic Tonic La Filhole Renseignements ultérieurs	Dupouy Francine 06 77 20 92 94 Bacogne Jean-François 06 81 62 80 71
Lundi 21 Mars 2022	13h30	8,8	1,00 €	Gaujac	Petit Annette 06 74 53 56 96 De Marco Danièle 06 81 32 08 40
Mardi 22 Mars 2022	13h30	8	1,00 €	Gontaud De Nogaret Marche Nordique Départ ASPTT	Borderie Patricia 06 30 63 79 67
Mercredi 23 Mars 2022	13h30	5	1,50 €	Couthures Sur Garonne Rando Douce Départ Lac de Beaupty	Motron Michèle 06 33 52 36 72 Motron Pierre 06 25 62 33 72
Jeudi 24 Mars 2022	13h30	11	3,50 €	Monbahus	Pouvereau Claudine 06 18 11 09 37 Pouvereau Francis 07 83 76 01 78
Samedi 26 Mars 2022	13h30	9	1,00 €	Gontaud – Bistauzac Marche Nordique Départ ASPTT	Martinez Javier 07 86 39 17 23
Dimanche 27 Mars 2022			4,00 €	RHEM Escapades + rando challenge (33) Renseignements ultérieurs	Bacogne Jean-François 06 81 62 80 71
Lundi 28 Mars 2022	13h30	9,5	2,50 €	La Sauvetat Du Dropt	Bonnet Bernard 06 76 52 99 87 Zanette Léo 06 07 87 51 60

Randonnées du mois de mars , avril , mai , juin

Date	Départ	Km	Cov	Lieu	Responsable
Mardi 29 Mars 2022	13h30	8		Virazeil Marche Nordique Départ Mairie de Virazeil	Pouveau Francis 07 83 76 01 78
Mercredi 30 Mars 2022	13h30	5	2,00 €	Monteton Rando Douce Départ ASPTT	Pouveau Claudine 06 18 11 09 37
Jeudi 31 Mars 2022	13h30	11	3,50 €	Caubeyres	Pouveau Claudine 06 18 11 09 37
Samedi 2 Avril 2022	13h30	8	1,00 €	Marcellus Marche Nordique Départ Lac de Beaupuy	Clauzet Jean Paul 06 81 50 24 70
Dimanche 3 Avril 2022			5,00 €	47 du 47 organisé par le CDRP Renseignements ultérieurs	Bacogne Jean-François 06 81 62 80 71
Lundi 4 Avril 2022	13h30	8,8	2,00 €	Cocumont	Labardin Isabelle 06 73 39 11 98 Tilhac Claudine 06 76 78 09 08
Mardi 5 Avril 2022	13h30	7,5	2,00 €	Cocumont Marche Nordique Départ Lac de Beaupuy	Vialaret Jean-Claude 06 15 26 04 97
Mercredi 6 Avril 2022	13h30	5	2,00 €	Cocumont Rando Douce Départ Lac de Beaupuy	Betbeder Annick 06 77 00 61 94
Jeudi 7 Avril 2022	13h30	10,5	2,00 €	Cocumont	Vialaret Jean-Claude 06 15 26 04 97 Vialaret Christine 07 81 90 58 00
Samedi 9 Avril 2022	13h30	8	1,00 €	Mauvezin Sur Gupie Marche Nordique Départ Lac de Beaupuy	Martinez Javier 07 86 39 17 23
Dimanche 10 Avril 2022	9h	14	1,50 €	Forêt du Mas	Buty Francis 06 51 59 25 61 Pouveau Claudine 06 18 11 09 37
Lundi 11 Avril 2022	13h30	8	2,00 €	Guerin	Roche Maryvonne 06 62 91 15 52 De Nadai Aline 06 75 02 92 27

Randonnées du mois de mars , avril , mai , juin

Date	Départ	Km	Cov	Lieu	Responsable
Mardi 12 Avril 2022	13h30	8	2,00 €	Monteton Marche Nordique Départ ASPTT	Dupouy Francine 06 77 20 92 94
Mercredi 13 Avril 2022	13h30	5		La Filhole Rando Douce Départ La Filhole	Annick Betbéder 06 77 00 61 94
Mercredi 13 Avril 2022	9h	9	4,00 €	Bazas Rando Découverte (33) Renseignements ultérieurs	Cassol Jean-Pierre 06 88 36 75 88 Dupouy Francine 06 77 20 92 94
Jeudi 14 Avril 2022	13h30	10,5	4,00 €	Clermont Dessous	Campan Serge 06 08 11 03 40 Campan Josiane 06 45 13 13 77
Samedi 16 Avril 2022	13h30	8	1,00 €	St Michel De Lapujade (33) Marche Nordique Départ Lac de Beaupuy	Betbeder Annick 06 77 00 61 94
Mardi 19 Avril 2022	13h30	8	1,50 €	Le Mas Forêt Marche Nordique Départ ASPTT	Buty Francis 06 51 59 25 61
Mercredi 20 Avril 2022	13h30	5	1,50 €	Le Mas Canal Rando Douce Départ ASPTT	Motron Pierre 06 25 62 33 72 Motron Michèle 06 33 52 36 72
Jeudi 21 Avril 2022	13h30	13	1,50 €	Seyches (Rivailles)	Nadal Alain 06 33 96 86 25 Zanette Léo 06 07 87 51 60
Dimanche 24 Avril 2022	9h	18	5,00 €	Villereal Pique-Nique tiré du sac	Bacogne Jean-François 06 81 62 80 71 Biraud Aurélien 06 22 51 66 37
Lundi 25 Avril 2022	13h30	8	1,50 €	Le Mas Forêt	Buty Francis 06 51 59 25 61 Buty Danielle 06 99 15 73 11
Mardi 26 Avril 2022	13h30	8	1,00 €	St Avit Marche Nordique Départ Lac de Beaupuy	Borderie Patricia 06 30 63 79 67
Mercredi 27 Avril 2022	13h30	5	1,50 €	Peyriere Rando Douce Départ ASPTT	Pouvereau Claudine 06 18 11 09 37

Randonnées du mois de mars , avril , mai , juin

Date	Départ	Km	Cov	Lieu	Responsable
Jeudi 28 Avril 2022	13h30	11	3,00 €	Montignac De Lauzun	Pouvereau Claudine 06 18 11 09 37 Pouvereau Francis 07 83 76 01 78
Lundi 2 Mai 2022	13h30	7	3,00 €	Beauziac	Cardoit Janine 06 80 71 53 26 Lorenzato Michele 06 83 12 88 01
Mardi 3 Mai 2022	8h30	8,5	3,00 €	Lac de Lescouroux Marche Nordique Départ ASPTT	Le Liboux Jocelyne 06 47 93 86 45
Mercredi 4 Mai 2022	13h30	5	1,00 €	St Pardoux Du Breuil Rando Douce Départ ASPTT	Roche Maryvonne 06 62 91 15 52
Jeudi 5 Mai 2022	13h30	14	3,00 €	Lauzun (Eglise St Macaire)	Nadal Alain 06 33 96 86 25 Delmas Marie Claude 06 33 92 40 81
Samedi 7 Mai 2022	13h30	8	3,00 €	Anzex Marche Nordique Départ ASPTT	Clauzet Jean Paul 06 81 50 24 70
Dimanche 8 Mai 2022	9h	11	5,00 €	Queyssac (24) orchidées Pique-Nique tiré du sac	Teuilleras Danielle 06 81 84 86 55 Pouvereau Claudine 06 18 11 09 37
Lundi 9 Mai 2022	13h30	7	1,50 €	Jusix	Petit Annette 06 74 53 56 96 Bousquet Brigitte 06 85 75 23 10
Mardi 10 Mai 2022	8h30	9	2,50 €	Casteljaloux Marche Nordique Départ Lac de Beaupuy	Dupouy Francine 06 77 20 92 94
Mercredi 11 Mai 2022	13h30	5	1,00 €	Mauvezin Sur Gupie Rando Douce Départ Lac de Beaupuy	Betbeder Annick 06 77 00 61 94
Jeudi 12 Mai 2022	13h30	10,5	3,00 €	Damazan	Campan Serge 06 08 11 03 40 Campan Josiane 06 45 13 13 77
Vendredi 13 Mai 2022	8h30	9	5,00 €	Rando découverte Monflanquin Pique-Nique tiré du sac	Cassol Jean-Pierre 06 88 36 75 88 Pouvereau Claudine 06 18 11 09 37

Randonnées du mois de mars , avril , mai , juin

Date	Départ	Km	Cov	Lieu	Responsable
Samedi 14 Mai 2022	13h30	8,5	3,00 €	Lac de Lescouroux Marche Nordique Départ ASPTT	Martinez Javier 07 86 39 17 23
Dimanche 15 Mai 2022	9h	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 16 Mai 2022	13h30	8,5	3,50 €	St Sardos	Labardin Isabelle 06 73 39 11 98 Tilhac Claudine 06 76 78 09 08
Mardi 17 Mai 2022	8h30	8	1,50 €	Caumont Sur Garonne Marche Nordique Départ Lac de Beaupuy	Dupouy Francine 06 77 20 92 94
Mercredi 18 Mai 2022	13h30	5	2,00 €	Lagruere Rando Douce Départ ASPTT	Pouvereau Claudine 06 18 11 09 37
Jeudi 19 Mai 2022	13h30	13	2,00 €	Cocumont Goutz	Bonnet Bernard 06 76 52 99 87 Zanette Léo 06 07 87 51 60
Samedi 21 Mai 2022	13h30	9	1,50 €	Seyches Marche Nordique Départ ASPTT	Martinez Javier 07 86 39 17 23
Dimanche 22 Mai 2022	8h30	10	2,00 €	Levignac De Guyenne Pique-Nique tiré du sac	Bacogne Jean-François 06 81 62 80 71
Lundi 23 Mai 2022	13h30	9	1,50 €	Seyches	Cassagneau Jean Marie 06 37 41 97 26 Cassagneau Françoise 06 37 41 97 26
Mardi 24 Mai 2022	8h30	9	1,00 €	Gaujac Marche Nordique Départ Lac de Beaupuy	Cheyron Patrick 06 81 50 24 70
Mercredi 25 Mai 2022	13h30	5	1,00 €	Beaupuy Rando Douce Départ Lac de Beaupuy	Betbeder Annick 06 77 00 61 94
Jeudi 26 Mai au Samedi 28 Mai				National FSASPTT De Randonnée Pédestre Alençon (61)	Bacogne Jean François 06 81 62 80 71

Randonnées du mois de mars , avril , mai , juin

Date	Départ	Km	Cov	Lieu	Responsable
Lundi 30 Mai 2022	13h30	9	2,50 €	Villefranche Du Queyran	Cadis Alain 06 73 48 88 09 Lamarque Maryse 06 23 79 52 33
Mardi 31 Mai 2022	8h30	9	1,00 €	Mauvezin Sur Gupie Marche Nordique Départ Lac de Beaupuy	Dupouy Francine 06 77 20 92 94
Mercredi 1 Juin 2022	13h30	5	3,00 €	Lac de Lescouroux Rando Douce Départ ASPTT	Roques Loreline 07 69 95 65 60
Jeudi 2 Juin 2022	7h30	10	5,00 €	Dune du Pyla (33) Renseignements ultérieurs	Cadis Alain 06 73 48 88 09 Mourlan Bernard 06 73 65 42 66
Samedi 4 Juin 2022	13h30	8	2,00 €	Miramont Saut du Loup Marche Nordique Départ ASPTT	Clauzet Jean Paul 06 81 50 24 70
Mardi 7 Juin 2022	8h30	9	1,50 €	Seyches Marche Nordique Départ ASPTT	Cheyron Patrick 06 81 50 24 70
Mercredi 8 Juin 2022	13h30	5		La Filhole Rando Douce départ La Filhole	Pouvereau Claudine 06 18 11 09 37
Jeudi 9 Juin 2022	8h30	23	5,00 €	Lavardac	Cheyron Patrick 06 81 50 24 70 Pouvereau Francis 07 83 76 01 78
Samedi 11 Juin 2022	13h30	8,2	2,00 €	Guerin Marche Nordique Départ Lac de Beaupuy	Martinez Javier 07 86 39 17 23
Dimanche 12 Juin 2022	8h00	10	4,00 €	Rando découverte St Macaire (33) Renseignements ultérieurs	Cassol Jean-Pierre 06 88 36 75 88 Bacogne Jean-François 06 81 62 80 71
Lundi 13 Juin 2022	8h30	8	2,00 €	Meilhan Sur Garonne	Roche Maryvonne 06 62 91 15 52 De Nadai Aline 06 75 02 92 27
Mardi 14 Juin 2022	8h30	8	2,00 €	Miramont Saut du Loup Marche Nordique Départ ASPTT	Laliman Evelyne 06 71 50 03 33

Randonnées du mois de mars , avril , mai , juin

Date	Départ	Km	Cov	Lieu	Responsable
Mercredi 15 Juin 2022	9h	5	3,50 €	Castets En Dorthe (33) Renseignements ultérieurs	Motron Pierre 06 25 62 33 72 Betbeder Annick 06 77 00 61 94
Jeudi 16 Juin 2022	8h30	12,5	2,50 €	Labastide Castel Amouroux	Buty Francis 06 51 59 25 61 Marie Claude Delmas 06 33 92 40 81
Samedi 18 Juin 2022	13h30	9	1,00 €	Gaujac Marche Nordique Départ Lac de Beaupuy	Betbeder Annick 06 77 00 61 94
Dimanche 19 Juin 2022	8h30	9	5,00 €	Urval (24) Pique-Nique tiré du sac	Bacogne Jean-François 06 81 62 80 71
Lundi 20 Juin au Vendredi 24 Juin 2022				Sortie Font Romeu	Annick Betbéder 06 77 00 61 94 Claudine Pouveau 06 18 11 09 37
Lundi 20 Juin 2022	8h30	8	3,00 €	Coutures (33)	Daunis Eric 06 84 81 03 02 Moret Marie 06 71 86 81 35
Mercredi 22 Juin 2022	13h30	5	1,00 €	Fourques Sur Garonne Rando Douce Départ Lac de Beaupuy	Roques Loreline 07 69 95 65 60
Samedi 25 Juin 2022	13h30	8,5	2,00 €	Cocumont Marche Nordique Départ Lac de Beaupuy	Martinez Javier 07 86 39 17 23
Dimanche 26 Juin 2022	8h30	12	5,00 €	Bayac (24) Pique-Nique tiré du sac	Biraud Aurélien 06 22 51 66 37 Bacogne Jean-François 06 81 62 80 71
Lundi 27 Juin 2022	8h30	8	1,50 €	St Martin Petit	Daunis Eric 06 84 81 03 02 Moret Marie 06 71 86 81 35
Mardi 28 Juin 2022	8h30	8	2,50 €	Villefranche Du Queyran Marche Nordique Départ ASPTT	Dupouy Francine 06 77 20 92 94
Mercredi 29 Juin 2022	13h30	5	1,50 €	Forêt du Mas Rando Douce Départ ASPTT	Roques Loreline 07 69 95 65 60

Randonnées du mois de mars , avril , mai , juin

Date	Départ	Km	Cov	Lieu	Responsable
Jeudi 30 Juin 2022	8h30	12	3,00 €	Grignols (33)	Bonnet Bernard 06 76 52 99 87 Zanette Léo 06 07 87 51 60

Nous vous rappelons les dates de notre sortie en Bretagne :
du 11 au 17 septembre 2022

La notice d'information est prévue vers le 20 mars .

Nous avons programmé des sorties découvertes à la journée avec une randonnée le matin de 8 à 10km et une visite l'après midi. Nous les avons programmées à des jours différents pour voir ce qui convient le mieux au plus grand nombre.

Vous recevrez chaque fois des renseignements détaillés pour chaque sortie.

Toutes les idées et les initiatives seront les bienvenues ; vous pouvez en faire part à F Dupouy, Jean François Bacogne, J P Cassol, Claudine Pouvereau.

Randonnées du mois de mars , avril , mai , juin

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

Événement organisé par le CDRP 47 et L'ASPTT Rando Marmande

Journée **NORDIC TONIC**

le dimanche 20 mars 2022 sur la Plaine de LaFilhole

Initiation et prêt de bâtons

L'occasion pour tous de venir découvrir cette pratique

Nordic Tonic
Je Marche Nordique!

MARMANDE - LA FILHOLE (47)
dimanche 20 mars 2022

MARCHE
100%
NORDIQUE

Manifestation non chronométrée
Ouverte aux marcheurs équipés
de bâtons spécifiques à cette activité
Séances d'initiation avec prêt de bâtons
à partir de 9h15

3 PARCOURS
Loisir 5 km
Confirmé 10 km
Sportif 15 km

Échauffements : 8 h 45
Départ : 9 h 00

Organisation :
Comité Départemental de Randonnée Pédestre 47
en partenariat avec l'ASPTT Marmande
Inscriptions en ligne:
<https://www.randolotetgaronne.net/manifestations>
ou auprès du CDRP47 au 05 53 48 03 41

FF Randonnée Lot-et-Garonne
ASPTT MARMANDE
FF Randonnée Marche nordique