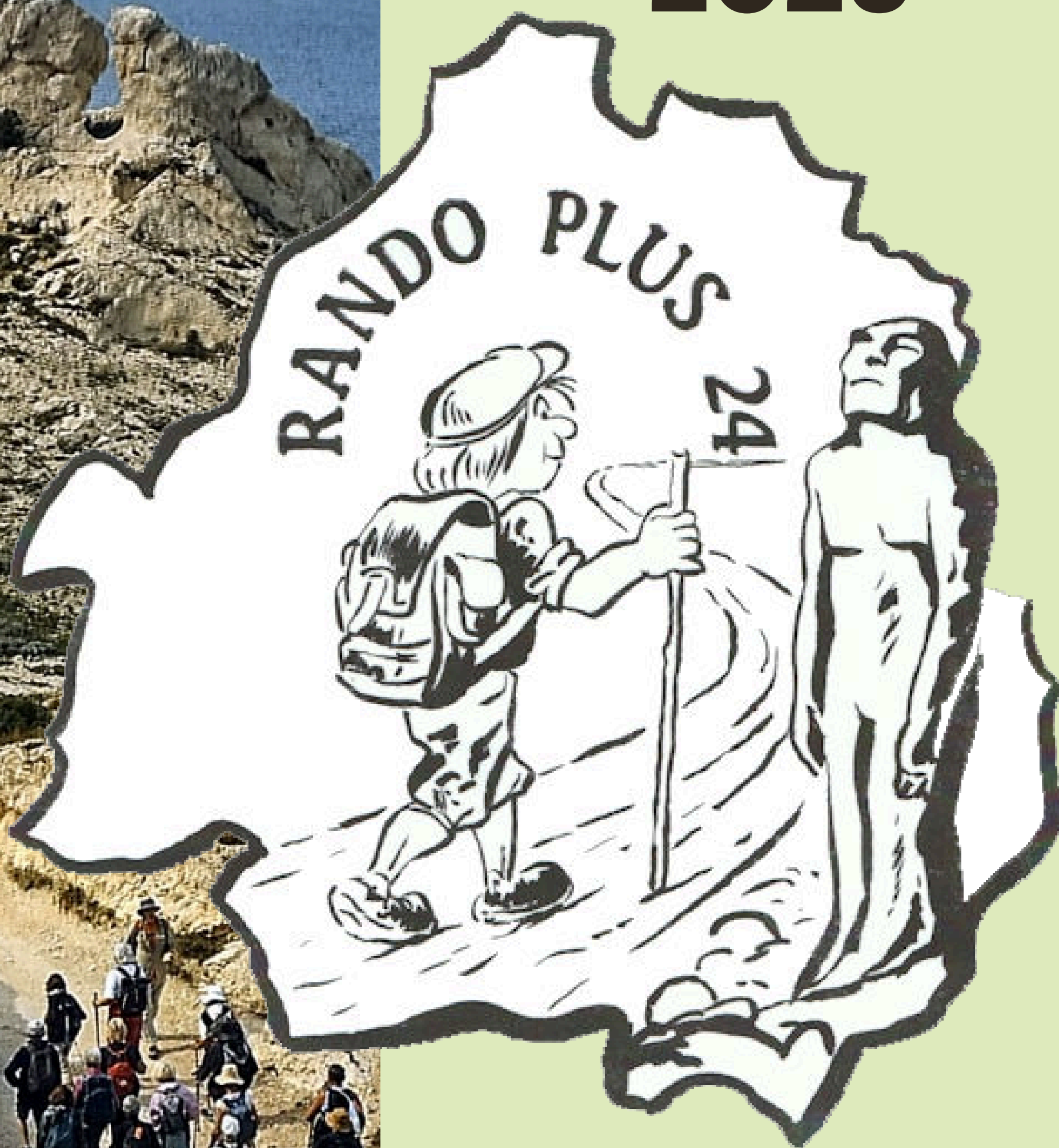


RANDO PLUS 24

PROGRAMME 2026



Randonner est source de bien-être :

*Bien dans votre corps : elle fait travailler vos muscles et votre cœur tout en douceur,
Bien dans votre tête : elle efface le stress cumulé de la semaine,
Bien ensemble : elle crée des instants de convivialité et d'échanges, trop souvent absents.*

**RANDOPLUS24.FR - RANDOPLUS24@GMAIL.COM
FACEBOOK.COM/61582877998537/**

Chaque mardi nous vous proposons une «Rando-Zen».

Elle est destinée aux personnes ayant une marche moins soutenue (inférieure à 4 km/h) mais pas seulement :

ZEN

tous les adhérents du club y sont les bienvenus.

Fernand MORTEAU (06.43.12.69.31)

Le mercredi après-midi une «Rando-Santé» est proposée. Ces randonnées se déroulent dans un cadre sécurisé avec des animateurs formés. Ce principe est «moins vite, moins loin, moins longtemps».

SANTÉ

Jean-François MARTIAL
(06.12.71.38.39)

NOUS DEMANDONS À CHACUN DE RESPECTER LES HORAIRES

Quatre consignes simples pour les participants

SI TU VIENS, TU PRÉVIENS !

1

LES PERSONNES MOINS RAPIDES SONT DEVANT ET DONNENT L'ALLURE DE LA MARCHÉ,



2

NE PAS DÉPASSER L'ANIMATEUR



3

PRÉVENIR LE SERRE-FILE EN CAS D'ARRÊT



4

RESPECTER LE CODE DE LA ROUTE ET L'ENVIRONNEMENT.



Merci de signaler votre participation, en téléphonant au responsable de la sortie du jour.



MERCI A TOUS LES ANIMATEURS POUR LEUR INVESTISSEMENT

Pour toute autre information :
Dominique CHANSEAUD,
Présidente (06.78.16.35.14)

Association N° 307406

Déclarée le 06/04/1994

Agréée par la SDJES Dordogne sous le N° 526

Affiliée à la FFRP sous le N°2015

Rando Plus 24

336 Impasse Cacou

24660 COULOUNIEIX-CHAMIER

LES CONSIGNES

Dimanche

DIMANCHE 4 JANVIER À COULOUNIEIX-CHAMIER – 10 KM ET 8 KM
 DÉPART : 13 h 45 – SALLE GÉRARD PHILIPPE - CONTACT : DOMINIQUE CHANSEAUD (06.78.16.35.14) / RANDO-ZEN : FERNAND MORTEAU (06.43.12.69.31) RANDO-SANTÉ : JEAN-FRANÇOIS MARTIAL (06.12.71.38.39) PARKING PRÈS DE LA PISCINE DE MARSAC VOIE VERTE PONT.

GALETTE DES ROIS
 À L'ISSUE DE LA RANDONNÉE

(SALLE SITUÉE EN DESSOUS DE LA MAISON DES ASSOCIATIONS, PRÈS DE LA SALLE GÉRARD PHILIPPE)



ZEN

MARDI 6 JANVIER À AGONAC – 8,3 KM

Départ : 14 h – Parking de l'église

Contact : Dominique CHANSEAUD (06.78.16.35.14) et Françoise

SANTÉ

MERCREDI 7 JANVIER À CHARRIERAS VERS BASSILLAC

Départ : 14 h – Parking près du pont

Contact : Dominique CHANSEAUD (06.78.16.35.14) et Jean-François

JEUDI

JEUDI 8 JANVIER À LEGUILLAC DE L'AUCHE – 12,3 KM

Départ : 13 h 45 – Parking bas de l'église

Contact : Gérard CHARDONNIERAS (06.23.68.16.49) et Cathy

ZEN

MARDI 13 JANVIER À LANMARY – 8,4 KM

Départ : 14 h – Croix du rat

Contact : Cathy MAROIS (06.81.23.54.60) et Dominique

SANTÉ

MERCREDI 14 JANVIER À MARSAC VERS CHERCUZAC

Départ : 14 h – Parking près de la piscine de Marsac voie verte pont

Contact : Brigitte PUECH (06.33.92.01.32) et Cathy

JEUDI

JEUDI 15 JANVIER À COULAURES – 10,5 KM

Départ : 13 h 45 – Parking mairie école

Contact : Marie-Ange DUSSOULIER (06.31.72.29.52) et Jean-Baptiste

Dimanche

DIMANCHE 18 JANVIER À GRAVELLE – 10 KM

Départ : 13 h 45 – Parking du cèdre (bourg)

Contact : Jean-Baptiste CORDIER (06.58.14.09.26) et Dominique

ZEN

MARDI 20 JANVIER À MAYAC – 8,3 KM

Départ : 14 h – Monument aux morts

Contact : Dominique CHANSEAUD (06.78.16.35.14) et Fernand

SANTÉ

MERCREDI 21 JANVIER DU BASSIN VERS LA CASERNE DES POMPIERS

Départ : 14 h – Parking du bassin

Contact : Georges FLORANCEAU (06.08.30.54.10) et Didier

JEUDI

JEUDI 22 JANVIER À BASSILLAC – 9 KM

Départ : 13 h 45 – Parking de la mairie

Contact : Jean-Baptiste CORDIER (06.58.14.09.26) et Marie-Ange

ZEN

MARDI 27 JANVIER À LA CHAPELLE GONAGUET – 8,6 KM

Départ : 14 h – Mairie

Contact : Brigitte PUECH (06.33.92.01.32) et Françoise

SANTÉ

MERCREDI 28 JANVIER DE LA GRENADIERE VERS CHAMPCEVINEL

Départ : 14 h – Parking de la tour

Contact : Jean-François MARTIAL (06.12.71.38.39) et Didier

JEUDI

JEUDI 29 JANVIER À SAVIGNAC LES EGLISES – 11 KM

Départ : 13 h 45 – Parking de la boulangerie

Contact : Jean-Baptiste CORDIER (06.58.14.09.26) et Marie-Ange

PRG
PROGRAMME : JANVIER

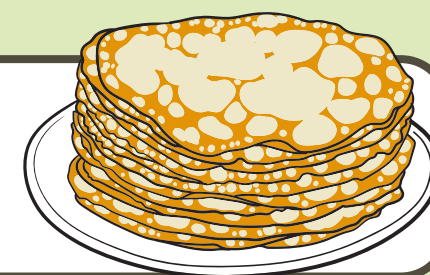
Dimanche

DIMANCHE 1ER FÉVRIER À VEYRINES – 10 KM

Départ : 13 h 45 – Parking Salle des Fêtes

Contact : Brigitte PUECH (06.33.92.01.32) et Christian

AFIN DE MARQUER LA CHANDELEUR, APRÈS LA RANDONNÉE DÉGUSTATION DE CRÊPES CHACUN POURRA PARTICIPER À CE GOÛTER EN AMENANT CRÊPES, CONFITURE, CIDRE...



ZEN

MARDI 3 FÉVRIER À LACROPTE – 8,3 KM

Départ : 14 h – Parking au dessous de la mairie

Contact : Cathy MAROIS (06.81.23.54.60) et Brigitte

SANTÉ

MERCREDI 4 FÉVRIER DE LA PICANDINE VERS SAINT LEON

Départ : 14 h – Parking près de La Picandine

Contact : Françoise LE GUEN (06.18.08.30.93) et Dominique

JEUDI

JEUDI 5 FÉVRIER À COURSAC – 10 KM

Départ : 13 h 45 – Parking de l'église

Contact : Marie-Ange DUSSOULIER (06.31.72.29.52) et Jean-Baptiste

ZEN

MARDI 10 FÉVRIER LE CHANGE – 8,8 KM

Départ : 14 h – Cimetière

Contact : Françoise LE GUEN (06.18.08.30.93) et Cathy

SANTÉ

MERCREDI 11 FÉVRIER DE LA PISCINE DE MARSAC VERS LE GOLF

Départ : 14 h – Parking de la piscine

Contact : Françoise LE GUEN (06.18.08.30.93) et Didier

JEUDI

JEUDI 12 FÉVRIER À CHAMPCEVINEL – 10 KM

Départ : 13 h 45 – Parking du stade

Contact : Jean-François MARTIAL (06.12.71.38.39) et Jocelyne Merlhe

Dimanche

DIMANCHE 15 FÉVRIER À TRELISSAC – 10,4 KM

Départ : 13 h 45 – Parking salle Tréma

Contact : Dominique CHANSEAUD (06.78.16.35.14) et Brigitte

ZEN

MARDI 17 FÉVRIER À MARSANEIX – 8,5 KM

Départ : 14 h – 1er parking face à l'arrivée

Contact : Brigitte PUECH (06.33.92.01.32) et Dominique

SANTÉ

MERCREDI 18 FÉVRIER À LANMARY

Départ : 14 h – Parking du château

Contact : Didier LEROIDE (07.50.68.75.14) et Jean-François

JEUDI

JEUDI 19 FÉVRIER À EGLISE NEUVE DE VERGT – 10,3 KM

Départ : 13 h 45 – Parking de la halle

Contact : Brigitte PUECH (06.33.92.01.32) et Jocelyne Merlhe

ZEN

MARDI 24 FÉVRIER À BLIS ET BORN – 8,5 KM

Départ : 14 h – Mairie

Contact : Cathy MAROIS (06.81.23.54.60) et Fernand

SANTÉ

MERCREDI 25 FÉVRIER LE PALIO VERS LE VIEUX BOURG DE BOULAZAC

Départ : 14 h – Parking du Palio

Contact : Cathy MAROIS (06.81.23.54.60) et Georges

JEUDI

JEUDI 26 FÉVRIER À LACROPTE – 12 KM

Départ : 13 h 45 – Parking en contrebas de la mairie

Contact : Gérard CHARDONNIERAS (06.23.68.16.49) et Jean-Baptiste

PRGOGRAMME : FÉVRIER

ZEN**MARDI 3 MARS À COURSAC – 8,4 KM**

Départ : 14 h – Mairie

Contact : Dominique CHANSEAUD (06.78.16.35.14) et Brigitte

SANTÉ**MERCREDI 4 MARS CAFE RIVIERE VERS BARNABE**

Départ : 14 h – Parking du café Rivière

Contact : Jean-François MARTIAL (06.12.71.38.39) et Dominique

JEUDI**JEUDI 5 MARS À LIGUEUX – 10,5 KM**

Départ : 13 h 45 – Parking de l'école

Contact : Jean-Baptiste Cordier (06.58.14.09.26) et Marie-Ange

Dimanche

DIMANCHE 8 MARS À BOURROU - MARS BLEU - DISTANCES À PRÉCISER

Départ : 13 h 45 – Parking salle des fêtes

Contact : Brigitte PUECH (06.33.92.01.32) et Thierry

A LA SUITE DE LA RANDO UN GOÛTER SERA OFFERT

**ZEN****MARDI 10 MARS À PUY DE FOURCHE – 8,5 KM**

Départ : 14 h – Salle Polyvalente

Contact : Jean-Baptiste CORDIER (06.58.14.09.26) et Fernand

SANTÉ**MERCREDI 11 MARS LE GUE DE LA ROCHE VERS ANNESSE**

Départ : 14 h – Parking du Gué de La Roche

Contact : Françoise LE GUEN (06.18.08.30.93) et Brigitte

JEUDI**JEUDI 12 MARS À LE CHANGE – 10 KM**

Départ : 13 h 45 – Parking salle des fêtes

Contact : Jean-Baptiste CORDIER (06.58.14.09.26) et Cathy

ZEN**MARDI 17 MARS À ST CRÉPIN D'AUBEROCHE – 8,3 KM**

Départ : 14 h – Mairie

Contact : Dominique CHANSEAUD (06.78.16.35.14) et Cathy

SANTÉ**MERCREDI 18 MARS CIMETIERE CORNILLE**

Départ : 14 h – Parking du cimetière

Contact : Jean-François MARTIAL (06.12.71.38.39) et Didier

JEUDI**JEUDI 19 MARS À CUBJAC – 11 KM**

Départ : 13 h 45 – Parking du foirail

Contact : Gérard CHARDONNIERAS (06.23.68.16.49) et Dominique

Dimanche

DIMANCHE 22 MARS À CLERMONT DE BEAUREGARD – 10 KM

Départ : 13 h 45 – Pré à l'entrée du village

Contact : Cathy MAROIS (06.81.23.54.60) et Michel

ZEN**MARDI 24 MARS À RAZAC SUR L'ISLE – 8,8 KM**

Départ : 14 h – Salle polyvalente

Contact : Brigitte PUECH (06.33.92.01.32) et Françoise

SANTÉ**MERCREDI 25 MARS CIMETIERE TRELISSAC VERS PERIGUEUX**

Départ : 14 h – Parking du cimetière

Contact : Georges FLORANCEAU (06.08.30.54.10) et Didier

JEUDI**JEUDI 26 MARS À SAINT GERMAIN DES PRES – 10 KM**

Départ : 13 h 45 – Parking de l'église

Contact : Jean-Baptiste CORDIER (06.58.14.09.26) Marie-Ange

ZEN**MARDI 31 MARS À SORGES – 8,8 KM**

Départ : 14 h – Ecomusée de la Truffe

Contact : Cathy MAROIS (06.81.23.54.60) et Dominique

PRGOGRAMME : MARS

SANTÉ

MERCREDI 1ER AVRIL PALIO VERS CAFE RIVIERE (RIVE GAUCHE)

Départ : 14 h – Parking du cimetière

Contact : Cathy MAROIS (06.81.23.54.60) et Jean-François

JEUDI

FETE DU CLUB – JEUDI 2 AVRIL A SAINT JORY LASBLOUX

Départ des randos : 9 h 30

Contact : Dominique CHANSEAUD (06.78.16.35.14) et Jean Baptiste

A L'ISSUE DES RANDONNÉES UN REPAS SERA SERVI À LA FERME AUBERGE LEYSSARTROUX. Des précisions et détails sur le déroulement de la journée vous seront communiqués en temps et en heure



ZEN

MARDI 7 AVRIL À GRIGNOLS – 8,5 KM

Départ : 14 h – Mairie

Contact : Jean-Baptiste CORDIER (06.58.14.09.26) et Françoise

SANTÉ

MERCREDI 8 AVRIL LE BASSIN VERS QUARTIER GALLO ROMAIN

Départ : 14 h – Parking du bassin

Contact : Françoise LE GUEN (06.18.08.30.93) et Didier

JEUDI

JEUDI 9 AVRIL LES VERSANNES – 8 KM

Départ : 13 h 45 – Parking de la gare

Contact : Brigitte PUECH (06.33.92.01.32) et Jocelyne Merlhe

Dimanche

DIMANCHE 12 AVRIL À NONTRON – 18 KM

Départ : 9h30 – Parking face à la Banque Populaire

Contact : Jean François Martial (06.12.71.38.39) et Dominique

ZEN

MARDI 14 AVRIL À ST ANTOINE D'AUBEROCHÉ – 8,5 KM

Départ : 14 h – Parking passer sous le pont de chemin de fer

Contact : Brigitte PUECH (06.33.92.01.32) et Fernand

SANTÉ

MERCREDI 15 AVRIL LA PICANDINE VERS PERIGUEUX

Départ : 14 h – Parking près de La Picandine

Contact : Dominique CHANSEAUD (06.78.16.35.14) et Jean-François

JEUDI

JEUDI 16 AVRIL À TOURTOIRAC – 11 KM

Départ : 13 h 45 – 1er Parking à l'entrée du bourg

Contact : Jean-Baptiste CORDIER (06.58.14.09.26)

ZEN

MARDI 21 AVRIL À MARSAC SUR L'ISLE – 8,5 KM

Départ : 14 h – Cimetière Claud Neuf

Contact : Dominique CHANSEAUD (06.78.16.35.14) et Cathy

SANTÉ

MERCREDI 22 AVRIL - JOURNEE PIQUE-NIQUE

Départ : 10 h – Parking piscine

Contact : Dominique CHANSEAUD (06.78.16.35.14) et Jean-Baptiste

PISCINE DE NEUVIC VERS SAINT ASTIER



JEUDI

JEUDI 23 AVRIL À SAINT PAUL DE SERRE – 12 KM

Départ : 13 h 45 – Parking salle des fêtes

Contact : Christian BESSE (06.86.14.06.53) et Marie-Rose

Dimanche

DIMANCHE 26 AVRIL À MONBRUN – PAYS BERGERACOIS

Départ : 9 h 30 – après-midi visite de la chartreuse

Contact : Brigitte PUECH (06.33.92.01.32) et Hélène

Des précisions et détails sur le déroulement de la journée vous seront communiqués en temps et en heure

ZEN

MARDI 28 AVRIL À LA FORGES D'ANS – 8,7 KM

Départ : 14 h – Mairie au canon

Contact : Cathy MAROIS (06.81.23.54.60) et Françoise

SANTÉ

MERCREDI 29 AVRIL LE PALIO VERS TRELISSAC-(RIVE DROITE)

Départ : 14 h – Parking Le Palio

Contact : Brigitte PUECH (06.33.92.01.32) et Cathy

JEUDI

JEUDI 30 AVRIL À NEGRONDES – 13 KM

Départ : 13 h 45 – Parking de l'église

Contact : Gérard CHARDONNIERAS (06.23.68.16.49) et Marie-Ange

PRGOGRAHME : AVRIL

ZEN**MARDI 5 MAI À LÉGUILLAC DE L'AUCHE – 8,7 KM**

Départ : 14 h – Parking en bas de l'église

Contact : Françoise LE GUEN (06.18.08.30.93) et Cathy

SANTÉ**MERCREDI 6 MAI ANNESSE VERS SAINT ASTIER**

Départ : 14 h – Eglise

Contact : Françoise LE GUEN (06.18.08.30.93) et Dominique

JEUDI**JEUDI 7 MAI À LIMEYRAT – 11 KM**

Départ : 13 h 45 – Parking salle des fêtes

Contact : Jean-Baptiste Cordier (06.58.14.09.26) et Jean-François

Dimanche**DIMANCHE 10 MAI À JOURNIAC – 17 KM**

Départ : 9 h 45 – Parking du bourg. Visite après-midi du Maquis de Durestal

Contact : Christian Borderie (06.81.86.49.11) et Jean-Baptiste

ZEN**MARDI 12 MAI À NOTRE DAME DE SANILHAC – 8,8 KM**

Départ : 14 h – Parking covoiturage en dessous de l'église

Contact : Cathy MAROIS (06.81.23.54.60) et Brigitte

SANTÉ**MERCREDI 13 MAI CHAMPCEVINEL**

Départ : 14 h – Parking gymnase

Contact : Cathy MAROIS (06.81.23.54.60) et Jean-François

ZEN**MARDI 19 MAI À GRAVELLE – 8,8 KM**

Départ : 14 h – Place du grand cèdre

Contact : Jean-Baptiste CORDIER (06.58.14.09.26) et Dominique

SANTÉ**MERCREDI 20 MAI MARSAC VERS CHERCUZAC**

Départ : 14 h – Parking près de la piscine de Marsac voie verte pont

Contact : Dominique CHANSEAUD (06.78.16.35.14) et Didier

JEUDI**JEUDI 21 MAI À BRANTÔME – 10 KM**

Départ : 13 h 45 – Parking des moines

Contact : Marie-Ange DUSSOULIER (06.31.72.29.52) et Jean-Baptiste

Dimanche**DIMANCHE 24 MAI À SAINT LAURENT DES BATONS - FÊTE DES BATONS**

Départ : 9 h 30 – Parking en contrebas du bourg

Contact : Brigitte PUECH (06.33.92.01.32) et Hélène

LES BASTONNADES - Possibilité de déjeuner des producteurs locaux
seront sur place, dans l'après-midi des animations sont prévues

**ZEN****MARDI 26 MAI À LANMARY – 8,7 KM**

Départ : 14 h – Chauveyrou

Contact : Dominique CHANSEAUD (06.78.16.35.14) et Fernand

SANTÉ**MERCREDI 27 MAI CHARRIERAS VERS TRELISSAC**

Départ : 14 h – Parking photovoltaïques

Contact : Jean-François MARTIAL (06.12.71.38.39) et Brigitte

JEUDI**JEUDI 28 MAI À LEMPZOURS – 12 KM**

Départ : 13 h 45 – Place de l'église

Contact : Jean-Baptiste CORDIER (06.58.14.09.26) et Jean-François

MAI
PROGRAMME

ZEN**MARDI 2 JUIN À L'ABBAYE DE MERLANDE – 8,8 KM**

Départ : 9 h – Parking au dessus de l'abbaye

Contact : Françoise LE GUEN (06.18.08.30.93) et Cathy

SANTÉ**MERCREDI 3 JUIN PLACE DU 8 MAI VERS LA MALADRERIE**

Départ : 14 h – Place du 8 mai

Contact : Françoise LE GUEN (06.18.08.30.93) et Didier

JEUDI**JEUDI 4 JUIN À SAINT CREPIN D'AUBEROCHE – 11 KM**

Départ : 8 h 45 – Parking de la salle des fêtes

Contact : Gérard CHARDONNIERAS (06.23.68.16.49) et Dominique

Dimanche**DIMANCHE 7 JUIN LES EYZIES – LE BUGUE 15 KM**

Départ : 9 h 30 – Les Eyzies parking des mammouths (près du pont)

Arrivée : Le Bugue – parking salle des fêtes

Contact : Gérard CHARDONNIERAS (06.23.68.16.49) et Jean-Baptiste

ZEN**MARDI 9 JUIN À MONTAGNAC D'AUBEROCHE – 8,9 KM**

Départ : 9 h – Parking ancienne école

Contact : Cathy MAROIS (06.81.23.54.60) et Dominique

SANTÉ**MERCREDI 10 JUIN LE GUE DE LA ROCHE VERS ANNESSE ET BEAULIEU**

Départ : 14 h – Le Gué de La Roche

Contact : Brigitte PUECH (06.33.92.01.32) et Dominique

JEUDI**JEUDI 11 JUIN À NEUVIC SUR L'ISLE – 11 KM**

Départ : 8 h 45 – Place de l'église

Contact : Dominique CHANSEAUD (06.78.16.35.14) et Marie-Ange

ZEN**MARDI 16 JUIN À BREUILH – 8,8 KM**

Départ : 9 h – Mairie

Contact : Jean-Baptiste CORDIER (06.58.14.09.26) et Brigitte

SANTÉ**MERCREDI 17 JUIN ST LAURENT SUR MANOIRE VERS BOULAZAC (VIEUX BOURG)**

Départ : 14 h – Nouvelle école

Contact : Didier LEROIDE (07.50.68.75.14) et Françoise

JEUDI**JEUDI 18 JUIN À EYLIAC – 12,5 KM**

Départ : 8 h 45 – Départ parking de la mairie

Contact : Jocelyne MERLHE (06.22.16.19.63) et Jean-Baptiste

Séjour**DU SAMEDI 20 AU SAMEDI 27 JUIN SÉJOUR À MORZINE (HAUTE SAVOIE)**

Contact : Cathy MAROIS (06.81.23.54.60)

ZEN**MARDI 23 JUIN À VALEUIL – 9 KM**

Départ : 9 h – Mairie

Contact : Jean-Baptiste CORDIER (06.58.14.09.26) et Fernand

JEUDI**JEUDI 25 JUIN À LANMARY – 11 KM**

Départ : 8 h 45 – Parking du château

Contact : Jean-Baptiste CORDIER (06.58.14.09.26)

ZEN**MARDI 30 JUIN À EGLISE NEUVE DE VERGT – 7,7 KM**

Départ : Halle, pique Nique convivial

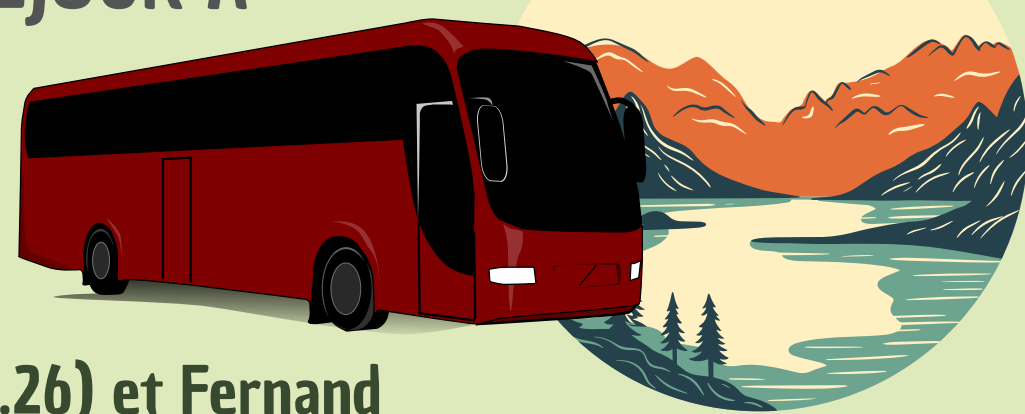
Contact : Brigitte Puech (06.33.92.01.32) et Cathy

SAMEDI 4 JUILLET – SAINT LAURENT DES BATONS

Rando gourmande au profit des écoliers de N'Dondol du Sénégal

Départ : 18 h – Parking du bourg

Contact : Hélène DELPRAT (06.81.59.87.12) et Brigitte

**Juillet**

JUIN

PRG

PROGRAMME

Dimanche

DIMANCHE 6 SEPTEMBRE À BEYNAC – 17 KM

Départ : 9 h 30 – Parking du Crouzet

Contact : Christian BESSE (06.86.14.06.53) et Marie-Ange

ZEN

MARDI 8 SEPTEMBRE À CHARRIÉRAS – 8,9 KM

Départ : 14 h – Salle communale Maraval

Contact : Cathy MAROIS (06.81.23.54.60) et Jean François

SANTÉ

MERCREDI 9 SEPTEMBRE PLACE DU 8 MAI VERS BARNABE

Départ : 14 h – Place du 8 mai

Contact : Cathy MAROIS (06.81.23.54.60) et Dominique

Séjour

DU JEUDI 11 SEPTEMBRE AU SAMEDI 13 SEPTEMBREInitiation au longe côte et bâtons dynamiques à
Saint Georges de Didonne

ZEN

MARDI 15 SEPTEMBRE À CHÂTEAU L'ÉVÈQUE – 8,7 KM

Départ : 14 h – Parking de la gare

Contact : Dominique CHANSEAUD (06.78.16.35.14) et Brigitte

SANTÉ

MERCREDI 16 SEPTEMBRE LE TOULON VERS CHAMPCEVINEL

Départ : 14 h – La Filature

Contact : Brigitte PUECH (06.33.92.01.32) et Didier

JEUDI

JEUDI 17 SEPTEMBRE À SAINT LEON SUR L'ISLE – 11 KM

Départ : 8 h 45 – Parking ancienne école

Contact : Jean-Baptiste CORDIER (06.58.14.09.26) et Gérard

Dimanche

DIMANCHE 20 SEPTEMBRE À CLAIRVIVRE

2 boucles (matin 12 km et après-midi 8,7 km)

Départ : 9 h 30 – Parking (à préciser)

Contact : Jean-Baptiste CORDIER (06.58.14.09.26) et Jean-François

ZEN

MARDI 22 SEPTEMBRE À CHANCELADE – 8,6 KM

Départ : 14 h – Abbaye

Contact : Jean-François MARTIAL (06.12.71.38.39) et Cathy

SANTÉ

MERCREDI 23 SEPTEMBRE CAFE RIVIERE VERS PERIGUEUX

Départ : 14 h – Parking café rivière

Contact : Françoise LE GUEN (06.18.08.30.93) et Dominique

JEUDI

JEUDI 24 SEPTEMBRE À MILHAC D'AUBEROCHÉ – 12 KM

Départ : 8 h 45 – Parking de l'église

Contact : Jocelyne MERLHE (06.33.92.01.32) et Christian

Dimanche

DIMANCHE 27 SEPTEMBRE - SALIGNAC EYVIGUES

FETE DEPARTEMENTALE DE LA RANDONNEE

Précisions à venir



ZEN

MARDI 29 SEPTEMBRE À CORNILLE – 8,6 KM

Départ : 14 h – Parking en dessous du cimetière

Contact : Cathy MAROIS (06.81.23.54.60) et Dominique

SANTÉ

MERCREDI 30 SEPTEMBRE LA PICANDINE VERS SAINT ASTIER

Départ : 14 h – Parking près de La Picandine

Contact : Dominique CHANSEAUD (06.78.16.35.14) et Cathy

SEPTEMBRE
PRGOGRAHME

JEUDI**JEUDI 1ER OCTOBRE À CHANCELADE – 10 KM**

Départ : 13 h 45 – Parking de l'abbaye

Contact : Jean-Baptiste CORDIER (06.58.14.09.26) et Cathy

ZEN**MARDI 6 OCTOBRE À MILHAC D'AUBEROCHES – 8,9 KM**

Départ : 14 h – Eglise

Contact : Jean-Baptiste CORDIER (06.58.14.09.26) et Dominique

SANTÉ**MERCREDI 7 OCTOBRE PISCINE MARSAC VERS LE GOLF**

Départ : 14 h – Parking près de la piscine de Marsac voie verte pont

Contact : Didier LEROIDE (07.50.68.75.14) et Jean-François

JEUDI**JEUDI 8 OCTOBRE À SORGES – 10,2 KM**

Départ : 13 h 45 – Parking du musée de la truffe

Contact : Gérard CHARDONNIERAS (06.23.68.16.49) et Marie-Ange

Dimanche**DIMANCHE 11 OCTOBRE À SAINT MESMIN – 14 KM**

Départ : 9 h 45 – Parking de l'église

Contact : Jean-François MARTIAL (06.12.71.38.39) et Jean-Baptiste

ZEN**MARDI 13 OCTOBRE À LANMARY CHÂTEAU – 8,7 KM**

Départ : 14 h – Parking à gauche en contre bas

Contact : Brigitte PUECH (06.33.92.01.32) et Cathy

SANTÉ**MERCREDI 14 OCTOBRE CHARRIERAS VERS BASSILLAC**

Départ : 14 h – Parking photovoltaïques

Contact : Françoise LE GUEN (06.18.08.30.93) et Didier

JEUDI**JEUDI 15 OCTOBRE À FOULEIX – 10 KM**

Départ : 13 h 45 – Parking salle des fêtes

Contact : Christian BESSE (06.86.14.06.53) et Marie-Rose

Dimanche**DIMANCHE 18 OCTOBRE - EGLISE NEUVE DE VERGT**

Départ : Parking face à la halle – Distances à préciser

Contact : Brigitte PUECH (06.33.92.01.32) et Thierry

Octobre Rose - Eglise neuve de Vergt

ZEN**MARDI 20 OCTOBRE À CUBJAC – 8,3 KM**

Départ : 14 h – Parking du foirail

Contact : Cathy MAROIS (06.81.23.54.60) et Françoise

SANTÉ**MERCREDI 21 OCTOBRE LE PALIO VERS BOULAZAC (VIEUX BOURG)**

Départ : 14 h – Le Palio

Contact : Cathy MAROIS (06.81.23.54.60) et Jean-François

JEUDI**JEUDI 22 OCTOBRE À LA CHAPELLE GONAGUET – 10 KM**

Départ : 13 h 45 – Parking de la mairie

Contact : Jean-Baptiste CORDIER (06.58.14.09.26) et Gérard

Dimanche**DIMANCHE 25 OCTOBRE À THONAC – 9,5 KM**

Départ : 13 h 45 – Parking salle des fêtes

Contact : Christian BESSE (06.86.14.06.53) et Marie-Rose

ZEN**MARDI 27 OCTOBRE À NOTRE DAME DE SANILHAC – 8,6 KM**

Départ : 14 h – Parking covoiturage en dessous de l'église

Contact : Brigitte PUECH (06.33.92.01.32) et Dominique

SANTÉ**MERCREDI 28 OCTOBRE GRAVELLE VERS ANNESSE ET BEAULIE**

Départ : 14 h – Parking du bourg (cèdre)

Contact : Dominique CHANSEAUD (06.78.16.35.14) et Françoise

JEUDI**JEUDI 29 OCTOBRE À MONTREM – 12,5 KM**

Départ : 13 h 45 – Eglise

Contact : Jean-Baptiste CORDIER (06.58.14.09.26) et Gérard

OCTOBRE



PRGOGRAMME

ZEN**MARDI 3 NOVEMBRE LES POTENCES – 8,8 KM**

Départ : 14 h – 1er parking à droite

Contact : Jean-Baptiste CORDIER (06.58.14.09.26) et Françoise

SANTÉ**MERCREDI 4 NOVEMBRE BOULAZAC (VIEUX BOURG) VERS ST LAURENT/MANOIRE**

Départ : 14 h – Vieux bourg

Contact : Brigitte PUECH (06.33.92.01.32) et Didier

JEUDI**JEUDI 5 NOVEMBRE À CREYSSENSAC ET PISSOT – 9 KM**

Départ : 13 h 45 – Parking salle des fêtes

Contact : Gérard CHARDONNIERAS (06.23.68.16.49) et Jean-Baptiste

**Assemblée
Générale****VENDREDI 6 NOVEMBRE A 18 H - ASSEMBLÉE GÉNÉRALE**

Salle Gérard Philippe à Coulounieix Chamiers

**Dimanche****DIMANCHE 8 NOVEMBRE À MONTAGRIER – 10 KM**

Départ : 13 h 45 – Parking de l'église

Contact : Dominique CHANSEAUD (06.78.16.35.14) et Jean-Baptiste

ZEN**MARDI 10 NOVEMBRE À LAURIÈRES – 8,4 KM**

Départ : 14 h – Poubelle a droite après le virage

Contact : Françoise LE GUEN (06.18.08.30.93) et Cathy

JEUDI**JEUDI 12 NOVEMBRE À MENSIGNAC – 10 KM**

Départ : 13 h 45 – Parking de l'église

Contact : Marie-Ange DUSSOULIER (06.31.72.29.52) et Dominique

ZEN**MARDI 17 NOVEMBRE À CHAMPCEVINEL – 8,1 KM**

Départ : 14 h – Complexe sportif

Contact : Cathy MAROIS (06.81.23.54.60) et Jean François

SANTÉ**MERCREDI 18 NOVEMBRE LE BASSIN VERS LE SILO**

Départ : 14 h – Parking du Bassin

Contact : Cathy MAROIS (06.81.23.54.60) et Didier

JEUDI**JEUDI 19 NOVEMBRE À SANILHAC – 10 KM**

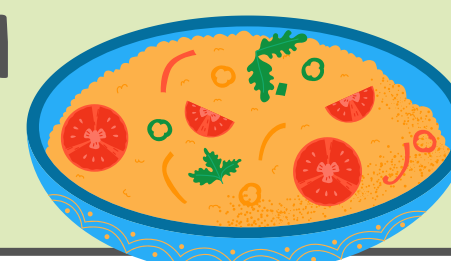
Départ : 13 h 45 – Parking de covoiturage

Contact : Jean-Baptiste - CORDIER (06.58.14.09.26) Gérard

Dimanche**DIMANCHE 22 NOVEMBRE À SALON DE VERGT – 10 KM**

Départ : 9 h 45 – Parking salle des fêtes

Contact : Brigitte PUECH (06.33.92.01.32) et Hélène



A midi, Couscous au profit des écolier de N'Dondol du Sénégal

ZEN**MARDI 24 NOVEMBRE À BASSILAC – 8,3 KM**

Départ : 14 h – Halle

Contact : Françoise LE GUEN (06.18.08.30.93) et Fernand

SANTÉ**MERCREDI 25 NOVEMBRE PALIO VERS PÉRIGUEUX**

Départ : 14 h – Parking Palio

Contact : Françoise LE GUEN (06.18.08.30.63) et Brigitte

JEUDI**JEUDI 26 NOVEMBRE À LISLE – 10 KM**

Départ : 13 h 45 – Place des Banquettes

Contact : Gérard CHARDONNIERAS (06.23.68.16.49) et Jean-Baptiste

PRG
O
G
R
A
M
M
E
:
N
O
V
E
M
B
R
E

ZEN**MARDI 1ER DÉCEMBRE À CREYSSENSAC ET PISSOT – 8,1 KM**

Départ : 14 h – Mairie

Contact : Brigitte PUECH (06.33.92.01.32) et Dominique

SANTÉ**MERCREDI 2 DÉCEMBRE CIMETIERE DE TRELISSAC VERS PERIGUEUX**

Départ : 14 h – Parking du cimetière

Contact : Dominique CHANSEAUD (06.78.16.35.14) et Jean-François

JEUDI**JEUDI 3 DÉCEMBRE À LE TOULON – 10 KM**

Départ : 13 h 45 – Parking de la filature

Contact : Jean-Baptiste CORDIER (06.58.14.09.26) Marie-Ange

Dimanche**DIMANCHE 6 DÉCEMBRE À BRANTÔME – 10 KM**

Départ : 13 h 45 – Parking des moines

Contact : Gérard CHARDONNIERAS (06.23.68.16.49) et Cathy

ZEN**MARDI 8 DÉCEMBRE À BOULAZAC – 8,3 KM**

Départ : 14 h – Cimetière le Frondal

Contact : Dominique CHANSEAUD (06.78.16.35.14) et Françoise

SANTÉ**MERCREDI 9 DÉCEMBRE LE BASSIN VERS QUARTIER GALLO-ROMAIN**

Départ : 14 h – Parking du Bassin

Contact : Françoise LE GUEN (06.18.08.30.93) et Brigitte

JEUDI**JEUDI 10 DÉCEMBRE À BOULAZAC – 10 KM**

Départ : 13 h 45 – Parking de Lamoura

Contact : Jean-Baptiste CORDIER (06.58.14.09.26) et Daniel NADAL

ZEN**MARDI 15 DÉCEMBRE À ATUR – 7,7 KM**

Départ : 14 h – Mairie

Contact : Gérard CHARDONNIERAS (06.23.68.16.49) et Cathy

SANTÉ**MERCREDI 16 DÉCEMBRE LA PICANDINE VERS SAINT ASTIER**

Départ : 14 h – Parking près de La Picandine

Contact : Cathy MAROIS (06.81.23.54.60) et Dominique

JEUDI**JEUDI 17 DÉCEMBRE À RAZAC SUR L'ISLE – 10,5 KM**

Départ : 13 h 45 – Parking complexe sportif

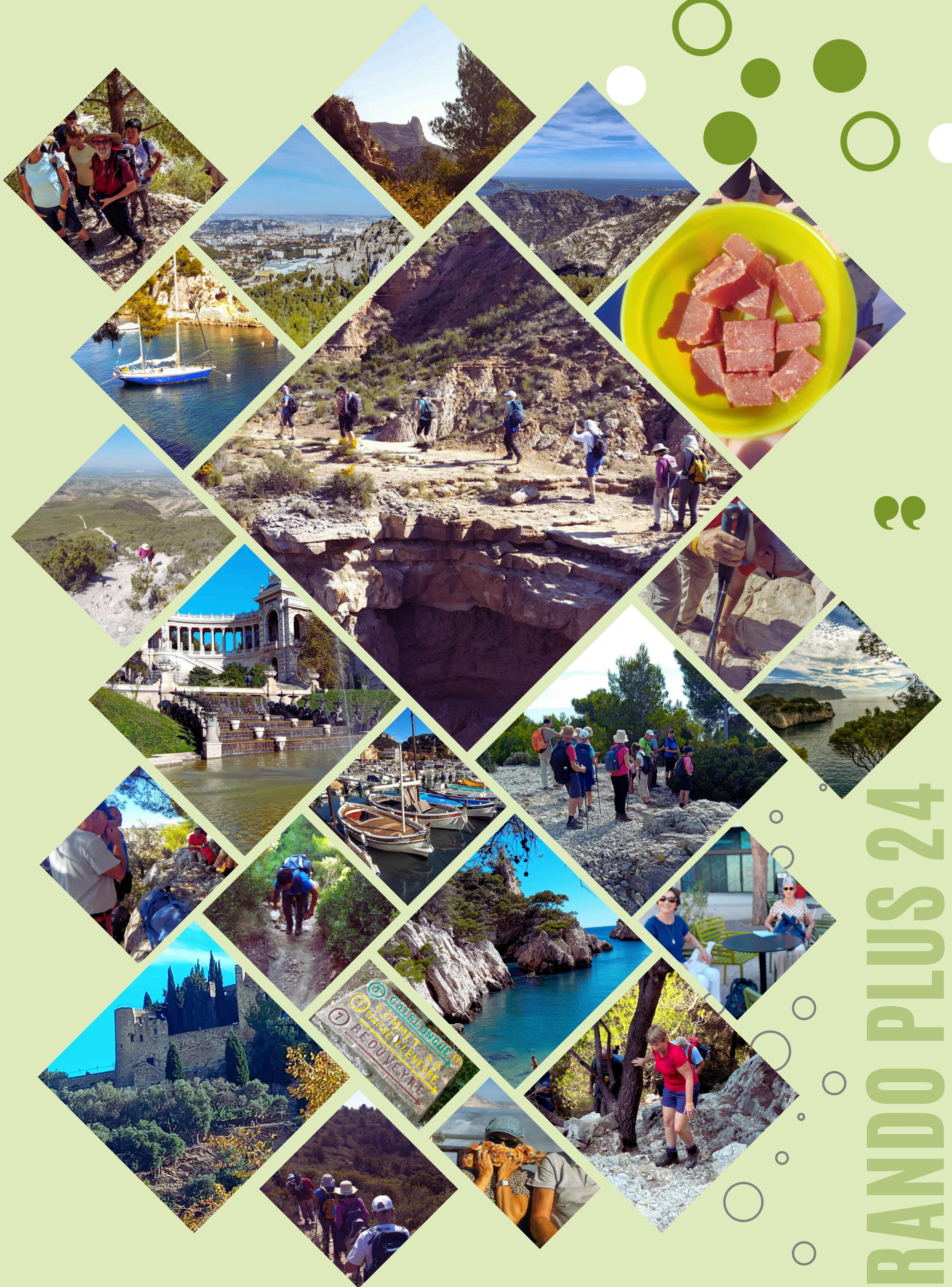
Contact : Jean-Baptiste CORDIER (06.58.14.09.26) et Jean-François

*A bientôt sur nos chemins !...*

PRGOGRAMME : DÉCEMBRE



RANDO PLUS 24



RANDO PLUS 24

RANDOPLUS24.FR - RANDOPLUS24@GMAIL.COM
FACEBOOK.COM/61582877998537/