



Planning des randonnées de Janvier à Mars 2023

(retrouvez ce planning et des infos plus détaillées sur chacune de nos randonnées en allant sur le site <https://randorhem.fr>)

INSCRIPTION

L'inscription aux randonnées est toujours obligatoire en allant sur le site : [www.https://randorhem.fr](https://randorhem.fr) puis sur la page « rando hebdo » puis « agenda ». Cliquer sur la randonnée de votre choix puis suivre le lien Framadate.

COVOITURAGE

Compte tenu de la flambée du prix des carburants, nous vous encourageons plus que jamais à recourir au covoiturage pour vous rendre sur les points de départ de toutes nos randonnées.

Pour celles et ceux qui le souhaitent, vous avez la possibilité :

- soit de vous rendre sur l'un des points de rassemblement à Monségur et La Réole ;
- soit de vous organiser directement entre adhérents/voisins.
- ou encore de proposer/demander le covoiturage dans la partie commentaires du formulaire d'inscription Framadate

Il ne s'agit pas d'un covoiturage organisé par l'association mais d'initiatives individuelles. Rappelons que l'efficacité et la pérennité d'une telle démarche sont directement liées à la participation active de tout un chacun. L'association ne peut donc pas garantir la présence systématique de participants au covoiturage sur chacun des points de rassemblement.

- ➔ Point de covoiturage secteur La Réole
Le point de rassemblement se fait sur le parking des Jacobins, près des remparts.
L'horaire varie en fonction du lieu de la randonnée, entre 13h15 et 13h30.
- ➔ Point de covoiturage secteur Monségur
Le rassemblement se fait sur la place du Foirail, (place du 8 mai, face au jardin public, le grand parking face à la maison de retraite). L'heure de RDV varie selon la distance à parcourir pour se rendre au départ de la randonnée.

Randonnées du jeudi

Départ des 2 randonnées à 14h00 précises.

Grande rando : 10 à 13 km à un rythme d'environ 4 à 4,5 km/heure

Moyenne rando : 6 à 8 km à un rythme d'environ 3 à 3,5 km/heure

Randonnées du dimanche

Chaque dimanche, nous proposons des randonnées à la demi-journée (environ 12 km) ou à la journée (16 / 25 km avec pique-nique tiré du sac) qui amènent les marcheurs à la découverte d'un itinéraire en Gironde ou dans les départements limitrophes.

Marche nordique

1 à 2 séances hebdomadaires, mercredi et/ou samedi, départ à 15h00.

Possibilité d'initiation à la marche nordique sur RDV – Olivier 06.40.73.65.21 ou olivier.juillet@yahoo.com

Rando Santé

1 séance hebdomadaire le mardi, départ 14h00.

Une invitation par SMS est envoyée le lundi matin à chaque personne inscrite sur notre liste de participants aux randos santé.

Date	Type de randonnée	Heure départ	Lieu	Distance	Point de parking	Animateur
mar. 7 févr. 23	Rando santé	14h00	Mesterrieux		Cave coopérative	Yves M.
mer. 8 févr. 23	Marche nordique	15h00	St Hilaire de La Noaille		Parking du château	Isabelle B.
jeu. 9 févr. 23	Randonnée	14h00	St Brice	Grande : 12 km Moyenne : 8 km	Place de la mairie	GR : Didier D. M : Dominique C.
sam. 11 févr. 23	Marche nordique	15h00	St Hilaire de La Noaille		Parking du château	Isabelle B.
dim. 12 févr. 23	Randonnée	10h00	Montpeyroux (24610)	Circuit en 8, 9,5 km matin et 7,5 km a-midi	A définir (voir site)	François M. dans le cadre de son BF + Marie B. + Olivier J.
mar. 14 févr. 23	Rando santé	14h00	St Hilaire-du-bois		Parking mairie, salle des fêtes, église	Philippe L.
mer. 15 févr. 23	Marche nordique	15h00	St Pierre d'Aurillac		Parking aire de détente	Olivier J.
jeu. 16 févr. 23	Randonnée	14h00	Aillas le vieux	Grande : 12 km Moyenne : 8 km	Église, cimetière	GR : Olivier J. M : Yves D.
sam. 18 févr. 23	Marche nordique	15h00	Lamothe-Landerron		Église Saint Albert	Isabelle B.
dim. 19 févr. 23	Randonnée	14h00	Monteton	8 km sur les coteaux et petit tour du village. Visite du Moulin du Dropt par une "Raconteur de Pays"	Parking rue du château à l'entrée du village (parking des restaurants)	Patricia V.
mar. 21 févr. 23	Rando santé	14h00	Saint Maixant			Philippe L.
mer. 22 févr. 23	Marche nordique	15h00	St Martin du Puy		Salle des fêtes	Olivier J.
jeu. 23 févr. 23	Randonnée	14h00	Ste Foy La Longue	Grande : 12 km Moyenne : 8 km	Église	GR : Virginie B. M : Rolande G.
sam. 25 févr. 23	Marche nordique	15h00	St Martin du Puy		Salle des fêtes	Isabelle B.
dim. 26 févr. 23	Randonnée	14h00	Montignac de Lauzun	11 km	Église	Bernard L.
mar. 28 févr. 23	Rando santé	14h00	Fontet		Parking base nautique	Yves M.
mer. 1 mars 23	Marche nordique	15h00	Camiran		Parking du stade près de l'église	Olivier J.
jeu. 2 mars 23	Randonnée	14h00	Marmande	Grande : 12 km Moyenne : 8 km	Parking de la Filhole	GR : Brigitte B. M : Maryse C.
sam. 4 mars 23	Marche nordique	15h00	Camiran		Parking du stade près de l'église	Isabelle B.
dim. 5 mars 23	Randonnée	10h00	Lavergne (47800) 3 km au sud-est de Miramont de Guyenne	15 km	Église	Josiane et Michel L.

mar. 7 mars 23	Rando santé	14h00	Blasimon			Philippe L.
mer. 8 mars 23	Marche nordique	15h00	La Réole		Parcours santé	Isabelle B.
jeu. 9 mars 23	Randonnée	14h00	Le Puy	Grande : 12 km Moyenne : 8 km	Mairie	GR : Pierre G. M : Didier D.
sam. 11 mars 23	Marche nordique	15h00	La Réole		Parcours santé	Isabelle B.
dim. 12 mars 23	Randonnée	9h00	La Taillade commune de La Réunion 47700	21km300 Dénivelé 285	Eglise St Eutrope de Couthures – La Réunion 47700	Cécile M.
mar. 14 mars 23	Rando santé	14h00	Blaignac		Parking église, salle des fêtes	Yves M.
mer. 15 mars 23	Marche nordique	15h00	Monségur		Parcours à reconnaître	Isabelle B.
jeu. 16 mars 23	Randonnée	14h00	Dieulivol	Grande : 12 km Moyenne : 8 km	Mairie	GR : Marie B. M : Isabelle B.
sam. 18 mars 23	Marche nordique	15h00	Monségur		Parcours à reconnaître	Isabelle B.
dim. 19 mars 23	Randonnée	9h00	St Vivien de Monségur	Dernière reco du parcours des 20 km pour Escapade	Salle des Fêtes	Olivier J.
mar. 21 mars 23	Rando santé	14h00	Loubens		Pièce douce	Philippe L.
mer. 22 mars 23	Marche nordique	15h00	Mesterriex		Parcours à reconnaître	Olivier J.
jeu. 23 mars 23	Randonnée	14h00	Bazas	Grande : 12 km Moyenne : 8 km	Parking du lac de la Prade sur la D9	GR : Yves M. M : Olivier J.
sam. 25 mars 23	Marche nordique	15h00	Mesterriex		Parcours à reconnaître	Isabelle B.
dim. 26 mars 23	Randonnée	14h00	St Vivien de Monségur	Dernière reco du parcours des 12 km - Escapade	Salles des Fêtes	Didier D.
mar. 28 mars 23	Rando santé	14h00	St Hilaire-de-la- Noaille		Parking église	Yves M.
mer. 29 mars 23	Marche nordique		Préparation ESCAPADE			
jeu. 30 mars 23	Randonnée	14h00	Neuffons	Grande : 12 km Moyenne : 8 km	Église	GR : Serge D. M : Jacques C.
sam. 1 avr. 23	Marche nordique		Préparation ESCAPADE			
dim. 2 avr. 23	ESCAPADE		St Vivien de Monségur	12, 20 ou 30 km	Salle des fêtes	

