



ALVA

Randonnée Pédestre



La Rando, c'est facile, c'est ressourçant et ça fait du bien !

Les Randos Douces de l'ALVA sont conçues pour accueillir toute personne désirant pratiquer une activité physique accessible, bienfaisante, en pleine nature. L'allure, en 1 ou 2 boucles, est adaptée aux personnes participantes avec pauses, visites de sites intéressants, visites guidées, rencontres... Les pauses pique-nique permettent de souffler, de se reposer.

L'ALVA Rando pédestre c'est aussi :
Des Randos de la journée dans des sites touristiques.
Des séjours-découverte de plusieurs jours en France et à l'étranger.
Des petites Randos à la demi journée dans des sites touristiques.

ORGANISATION DES DEPLACEMENTS.

Le covoiturage est vivement conseillé (modalités cf. Règlement).
Tous les RDV ont lieu Place Jean-Baptiste Chaumeil ou au point de départ de la Rando aux horaires indiqués. Durée du déplacement environ 30 à 45 minutes.

CONDITIONS DE PARTICIPATION.

Être adhérent de l'ALVA Rando pédestre, obligatoire.
(Sauf Rando découverte).
Pas de contre-indication à la Rando pédestre. Consulter son médecin.
Chaussures. Vêtements adaptés. Boisson. En-cas.

ANNULATION DE LA RANDO.

Si, pour quelque cause que ce soit, mauvais temps par ex la Rando viendrait à être annulée ou reportée, les personnes intéressées doivent contacter, soit un responsable de l'ALVA Rando, soit téléphoner la veille avant 16 heures 45 au secrétariat de l'ALVA, au 05.63.29.13.60.

Je m'informe, je contacte le secrétariat de l'ALVA.

Attention ! Les horaires de départ sont variables !
Programme sujet à modification éventuelle
(météo, suggestion lumineuse d'un adhérent ...)
Pensez à ouvrir votre boîte mail la veille !!



Renseignements : Frédéric NIOLET 06.42.35.08.28.



ALVA

Randonnée Pédestre



LES RANDOS DOUCES

Juillet à Septembre 2021



(GASQUE avril 2021)



Départ :
Place Jean-Baptiste Chaumeil
à VALENCE D'AGEN

Vendredi à 8h30

Amicale Laique Valence d'Agen

29 Av de Bordeaux 82400 Valence d' Agen
☎ 05.63.29.13.60 Mail : a.l.v.a-82@wanadoo.fr
Association Loi 1901 « Sports – Loisirs – Culture » Créée en 1913

Mois	Jour	Lieu	Km	Temps	Pilote de Rando	Dépt.	Distance ALVA	
JUILLET	Vendredi 02/07/2021	CAMPAGNAS Coteaux de Beauville	5,7	2h00	Jeanine Simon 06.14.46.56.02	47	21km	22mn
	Vendredi 09/07/2021	ST NICOLAS DE LA GRAVE PR2 Circuit de l'observatoire aux oiseaux	9	2h15	Jeanine Simon 06.14.46.56.02	82	13km	14mn
	Vendredi 16/07/2021	LAUZERTE Le Chartron Les deux versants autour du Chartron	5,8	2h00	Jeanine Simon 06.14.46.56.02	82	31km	30mn
	Vendredi 23/07/2021	CASTELSAGRAT Circuit des enclos (variante)	10	3h00	Jeanine Simon 06.14.46.56.02	82	13km	20mn
	Vendredi 30/07/2021	AGEN Coteau de l'Ermitage la boucle de Gaillard	8	2h30	Jeanine Simon 06.14.46.56.02	47	25,5km	29mn
AOÛT	Vendredi 06/08/2021	SAINT MAURIN Moulin de Ferrussac (variante)	8	2h30	Jeanine Simon 06.14.46.56.02	47	15km	16mn
	Vendredi 13/08/2021	DONZAC Circuit des vergers	8	2h30	Jeanine Simon 06.14.46.56.02	82	9,3km	11mn
	Vendredi 20/08/2021	GRAMONT Balade des hameaux avec visite miellerie	4,7	1h15	Jeanine Simon 06.14.46.56.02	82	27km	26mn
	Vendredi 27/08/2021	CAUZAC Plateau du pays de Serre (variante)	8,5	2h30	Jeanine Simon 06.14.46.56.02	47	28km	31mn
SEPTEMBRE	Vendredi 03/09/2021	LAYRAC le Gers comme fil d'Ariane et visite ville	8,1	2h10	Jeanine Simon 06.14.46.56.02	47	25km	27mn
	Vendredi 10/09/2021	BAJAMONT Dans les collines de la vallée de la masse	5,8	1h50	Jeanine Simon 06.14.46.56.02	47	36km	42mn
	Vendredi 17/09/2021	LUSIGNAN boucle entre Lusignan grand et petit	8	2h15	Jeanine Simon 06.14.46.56.02	47	43,9km	46
	Vendredi 24/09/2021	MALAUSE Sur les traces des Gallo-Romains	9	2h30	Jeanine Simon 06.14.46.56.02	82	8km	9mn