



ALVA Randonnée Pédestre



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

Les petites Randos de l'ALVA sont conçues pour accueillir toute personne désirant pratiquer une activité physique accessible, bienfaisante, en pleine nature. L'allure est adaptée aux personnes participant avec pauses, visites de sites intéressants, 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.
(Programme au secrétariat)
Des séjours -découverte de plusieurs jours en France et à l'étranger.*

ORGANISATION DES DEPLACEMENTS.

Le covoiturage est vivement conseillé (modalités cf. Règlement).
Tous les RDV ont lieu Place J.B 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 courriel la veille !!**



**Renseignements : Frédéric
NIOLET 06.42.35.08.28.**



ALVA Randonnée Pédestre



LES PETITES RANDOS Juillet à Septembre 2021



(PERVILLE mars 2021)



**Départ :
Place Jean-Baptiste Chaumeil
à VALENCE D'AGEN
Lundi 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	Circuit	Km	Tps	Pilote de la Rando	Dép.	Distance ALVA	
JUILLET	Lundi 05/07/2021	SAINTE JULIETTE PR1 + PR2 Le Compostelou + La Barguelonnette	9,7	3h00	Frédéric Niolet 06.42.35.08.28	82	34km	32mn
	Lundi 12/07/2021	LASCABANES Circuit de St Jean le froid et de Marranes	10,5	2h45	Frédéric Niolet 06.42.35.08.28	46	47km	56mn
	Lundi 19/07/2021	MONTAIGU DE QUERCY	10,6	2h30	Frédéric Niolet 06.42.35.08.28	82	37,5km	45mn
	Lundi 26/07/2021	SAINTE VINCENT LESPINASSE Circuit du moulin à poivre	9	2h40	Frédéric Niolet 06.42.35.08.28	82	6km	7mn
AOUT	Lundi 02/08/2021	BEAUVILLE/MARCOUX Vallée de la Séoune	9,5	2h10	Frédéric Niolet 06.42.35.08.28	47	29km	28mn
	Lundi 09/08/2021	FRESPECH Canton de Penne	11,6	3h00	Frédéric Niolet 06.42.35.08.28	47	31km	35mn
	Lundi 16/08/2021	ESMES-MONTESQUIEU Collines et vallée des Cabarieux	8	2h00	Frédéric Niolet 06.42.35.08.28	82	19km	17mn
	Lundi 23/08/2021	LE PIN Doazac	11	3h00	Frédéric Niolet 06.42.35.08.28	82	17km	22mn
	Lundi 30/08/2021	DURFORT LACAPELETTE Circuit du bois de Cahors	11	2h45	Frédéric Niolet 06.42.35.08.28	82	33km	30mn
SEPTEMBRE	Lundi 06/09/2021	ASTAFFORT Hautefage	10,7	2h45	Frédéric Niolet 06.42.35.08.28	47	28km	30mn
	Lundi 13/09/2021	PUYMIROL La bastide	12,4	3h15	Frédéric Niolet 06.42.35.08.28	47	15km	16mn
	Lundi 20/09/2021	ENGAYRAC Vallée de gandaille	10,5	2h45	Frédéric Niolet 06.42.35.08.28	47	23km	26mn
	Lundi 27/09/2021	MONTAGUDET PR1 Sur les routes de Montagudet	10,3	2h20	Frédéric Niolet 06.42.35.08.28	82	26km	25mn