



SAINTONGE - AUNIS - RANDONNÉES

31 rue du Cormier – 17100 SAINTES – 05 46 90 16 01 – 06 87 23 50 13

sarandonnées.programmes@gmail.com - 06 86 73 73 04

MOIS DE NOVEMBRE 2023

05 Novembre 2023

TESSON

2 boucles

Carte Michelin 324 local : G 6

08h45 Rendez-vous parking du stade Rue du stade. En venant de Thénac 1ère route à gauche après la pharmacie.

09h00 Départ pour une boucle de 11 km environ.

Repas tiré du coffre, prévoir sièges, abri très précaire.

Après le repas départ pour une boucle de 10 km environ.

Organisateurs : Laure Fiaud et Laurent Verdon

06 80 03 33 27

12 Novembre 2023

ROMEGOUX - GEAY

1 boucle

Carte Michelin 324 Local : F 4

08h45 Rendez-vous parking de la Mairie de Romegoux.

09h00 Départ pour une boucle de 20,5 km environ (12,5 le matin et 8 l'après midi).

Pique nique tiré du sac à Geay, avec possibilité de rejoindre la randonnée à Geay (petit parc à côté de l'école maternelle) pour la pause déjeuner.

Organisateurs : Marie France Baudoin 06 16 15 60 29

Yolande Peltier

06 80 85 67 94

Sylviane et Philippe Chesnel 06 71 10 66 84 / 06 89 15 74 06

19 Novembre 2023

Cognac

2 boucles

Carte Michelin 324 Local : I 5

08h45 Rendez-vous parking Allée de la Courtine au bord du parc François 1er près de la place. Juste après le Pont Neuf prendre la rue de la Font d'Enfer, 1ère à gauche jusqu'à l'allée de la Courtine avant le restaurant.

09h00 Départ pour une boucle de 11 km environ sur les bords de la Charente.

Repas tiré du coffre, prévoir sièges, pas d'abri.

Après le repas, départ pour une boucle entre parcs et ville d'environ 8 km.

Organisatrices : Sylviane Blin 06 18 15 00 02

Colette Ravaut 06 16 46 33 84

-

Joelle Bonicel

06 80 55 21 14

-

Monique Vicard

06 75 12 88 44

26 Novembre 2023

COZES

2 boucles

Michelin 324 Local : E 6

08h45 Rendez-vous sur le parking de Sorlut Route de Saujon.

09h00 Départ pour une boucle de 12 km environ.
Repas tiré du coffre. Prévoir sièges. Pas d'abri .

Après le repas, départ pour une boucle de 10 km environ.

**Organisateurs : Gérard Viaud 06 63 16 12 78
Vandervelden Anne-Françoise**

Daniel Rousset 06 61 53 54 48

A retenir pour Décembre 2023 :

3 Décembre : A prendre

10 Décembre : Fenioux (Strich, Lalue)

17 Décembre : Chermignac « Rando Vin chaud » (Cerf, Viaud, Aubert)

PROMENADE

Mercredi 08 Novembre : Denise Hannicotte 06 81 91 29 80

Mercredi 15 Novembre : Claudinette Marchand 06 71 53 31 55 et Fabienne Bourciquot 06 74 77 50 69

Mercredi 22 Novembre : Daniel Artaud 06 84 52 02 46

Mercredi 29 Novembre : Sylvie Lescure 06 82 44 74 18

Rendez-vous au parking de l'Abbaye aux Dames pour un départ à 13h30

MARCHE de 10 km du mercredi après-midi au rythme de 4 km/h

8 Novembre 2023

Organisatrice : Monique Vicard 06 75 12 88 44

Marche à Rétaud de 11 km environ.

Rendez-vous : à Saintes sur le parking Mendès France côté Charente et Avenue de Saintonge à **13h45**
ou directement à Rétaud à la salle polyvalente Route de Thénac à **14h15**.

15 Novembre 2023

Organisateur : Philippe Chesnel 06 89 15 74 06

Marche à Fontdouce de 10 km environ avec dénivelé positif de 120m.

Rendez-vous : à Saintes sur le parking Mendès France côté Charente et Avenue de Saintonge à **13h45**
ou directement à Fontdouce sur le parking de l'Abbaye rue du Vivier St Bris des Bois à **14h10**.

22 Novembre 2023

Organisatrice : Joelle Bonicel 06 80 55 21 14

Marche à Foncouverte de 10 km environ .

Rendez-vous : à Saintes sur le parking Mendès France côté Charente et Avenue de Saintonge à **13h45**
ou directement à Foncouverte sur le parking de la salle des fêtes Rue du Stade à **14h**.

29 Novembre 2023

Organisateur : Danielle Strich 06 73 13 98 65

Marche à Saint Léger de 11 km environ .

Rendez-vous : à Saintes sur le parking Mendès France côté Charente et Avenue de Saintonge à **13h45**
ou directement à Saint Léger en bas du parking de l'Eglise à **14h10**.

MARCHE NORDIQUE

Samedi 4 novembre

Samedi 11 novembre

Samedi 18 novembre

Samedi 25 novembre

Rendez-vous à 8h45 sur les lieux précisés par mail aux participants quelques jours avant chaque sortie. Merci de confirmer la présence la veille si possible.

Animatrice : Odile Bertrand 06 80 70 69 39

Dominique Palvadeau 06 28 39 13 08

BUNGY PUMP

Pour les pratiquants se reporter au calendrier fourni par l'animateur

Animateur : Aldo Barbisan 06 52 82 73 92 aldo.barbisan@orange.fr