

Rocarando



La Présidente et le Bureau de Rocarando
vous souhaitent de joyeuses fêtes



et une bonne année 2012

Lettre d'informations Janvier et Février 2012

Du nouveau à ROCARANDO

La section des « Gros Mollets » conduite par Serge, propose dès le lundi 9 janvier 2012, une balade de 22 km... Alors graissez bien vos chaussures et préparez bien vos pieds.

Inscrivez-vous auprès de Serge au :

06 42 47 31 47





Lettre d'informations Janvier et Février

1- CIRCUITS DE RANDONNEES PREVUS

DATE	LIEU	Longueur dénivelé	Thème du circuit
Jeudi 5 janvier	ST JEAN-LESPINASSE Parking de l'église, Départ à 9 h.	8 km 320 m	Les Césarines 1
Lundi 9 janvier	MONTVALENT Parking de l'église, Départ à 9 h.30	22 km 631 m+	« Les Gros Mollets » Repas tiré du sac
Jeudi 12 janvier	Le BASTIT Devant l'église, Départ à 9 h.	10 km 200 m	Les Lacs
Samedi 14 janvier	RIGNAC Château de Mordesson Départ 14 h.	Petite balade pour mettre en appétit	Galette des rois
Jeudi 19 janvier	THEMINES Place de l'église, Départ à 9h.	10 km 170 m	Grotte de Roucadou, entre autres...
Lundi 23 janvier	ROCAMADOUR Foyer rural à l'Hospitalet, Départ 9 h.30	21 km 693 m+	« Les Gros Mollets » Repas tiré du sac
Jeudi 26 janvier	COUZOU Couderc de Pounissou, Départ à 9 h.	10,5 km 240 m	Pounissou—Terrisse
Samedi 28 janvier	GRAMAT Longayre, départ 14 h.	11 km 199 m	Parc animalier

En cas d'intempérie ou de vigilance orange déclenchée par la préfecture la sortie sera annulée ceci pour votre propre sécurité. Se renseigner :
René 06 40 30 45 49—Bernard : 06 75 06 45 34—Serge : 06 42 47 31 47

SUITE page 3

DATE	LIEU	Longueur dénivelé	Thème du circuit
Jeudi 2 février	ROCAMADOUR Couderc de Blanat, Départ à 9 h.	10 km 300 m	Blanat- Alzou- Oppidum
Lundi 6 février	THEGRA Place de la mairie, départ 9 h30	19,5 km 459 m+	Thégra- Siran- Padirac Repas tiré du sac
Jeudi 9 février	SAINT-SOZY Place de l'église, Départ 9 h.	10 km 320 m	Le tour du Bourrut
Dimanche 12 février	ROCAMADOUR Parking de la Vallée, Départ à 14 h.	10 km 357 m	Circuit Pierres et eaux
Jeudi 16 février	REILHAC Lac de Reilhac, Départ 9 h.	10 km 180 m	Reilhac—Lunegarde
Samedi 18 février	ROCAMADOUR Parking salle municipale à Mayrinhac le francal, Départ à 10 h.	8 KM	SAINT VALENTIN
Lundi 20 février	LACAVE Parking de la grotte, Départ 9 h30	22 KM 660 730 M+	Repas tiré du sac
Jeudi 23 février	THEMINETTES Parking de la Mairie (proximité église) Départ 9 h	10 km 190 m	Les pertes du Francès

En cas d'intempérie ou de vigilance orange déclenchée par la préfecture la sortie sera annulée ceci pour votre propre sécurité.

Se renseigner :

René 06 40 30 45 49—Bernard : 06 75 06 45 34—Serge : 06 42 47 31 47

SUITE page 4

2- AUTRES INFORMATIONS ...

**Samedi 14 janvier 2012,
Randonnée Galette des rois,
chez Monique et Roland...**

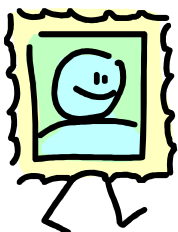
Mesdames, ou messieurs éventuellement, rapprochez-vous de votre Présidente. Il s'agirait de confectionner « des galettes des rois ».
Monique : 06 30 73 48 40

Une nouvelle fois, Mesdames, ou messieurs éventuellement, rapprochez-vous de votre Présidente, Il s'agirait de confirmer votre talent et très certainement il faudra confectionner quelques mets.
Monique : 06 30 73 48 40

**Samedi 18 février
Sortie Saint Valentin**

EEE
En janvier ou février ? Est prévue une journée civique NATURE, nous vous préviendrons.
« Rando Occitane » LOT, à Saint Cirq Lapopie les 26-27 mai 2012,
Randonnée « Produits du terroir » le samedi 14 avril 2012,
Journée « Inter-Clubs » le dimanche 3 juin 2012,
Festival randonnée, « la journée folle de Rocamadour » le dimanche 2 septembre 2012,
Le LOTO... Dimanche 9 décembre... 2012 !

**Pour les retardataires,
il est grand temps de renouveler votre licence pour l'année 2012
et de nous faire parvenir le montant de votre cotisation ,
votre couverture assurance expire le 31 décembre 2011.
IRA (individuelle) 28 € - FRA (familiale) 48 €
+ 6 € pour éventuel abonnement Rando-Passion**



**Nous sollicitons la participation de tous.
Chaque adhérent peut proposer un circuit de randonnée
et accompagner une sortie.**

Nous serons heureux de l'inscrire au calendrier

Nous contacter au 06.75.06.45.34 ou 06.30.73.48.40