

Date	Heures - Lieux de départ	Organisation	Circuit - Km - Observations
OCTOBRE 2019			
Mardi 01/10	13H45 – Argentré – Parking derrière Mairie 14H30 – Vimarcé - Eglise	US Argentré Randonnée Pédestre M. Bourdais – 02.43.37.34.19	13 km –
Mercredi 02/10	13H30 – Ste Suzanne – Parking Croix couverte 14H00 – Voutré - Mairie	Francs Tireurs Suzannais – Ste Suzanne D. Lefeuvre – 02.43.01.41.91	7 km –
	13H10 – L'Huisserie – Park. Salle des fêtes- Rue Beausoleil 14H00 – St Pierre sur Erve - Eglise	UDAL FFRP L'Huisserie M. Lana – 06.64.48.19.49	8 km - Co-voiturage : 2,65 €
Jeudi 03/10	13H30 – Château Gontier – Quai d'Alsace 13H45 – Maisonnelles – Eglise	Mil'Pat' – Château-Gontier M. Pichon – 02.43.07.86.59	13 ou 11 km Covoiturage : 1 €
	13H45 – St Pierre des Nids – Place Poôtée 14H15 – Neufchatel en Saosnois (72) – Eglise	Rando Poôtéenne – St Pierre des Nids R. Cotard – 02.43.08.35.75	7 km – Le Hêtre
Dimanch 06/10	9H00 – Bonchamp – Eglise	F.R. Bonchamp – A. Degrenelle 02.43.90.30.05	16 km – Parc sur Sarthe & Malicorne – Pique-nique dans sac à dos – Co-voiturage : 6,50 €
	14H00 – Ste Suzanne – Parking Salle M.Létard	Charnie Rando – Blandouet- J.C.Dorizon – 06.07.57.98.78	9 km circuit vierge des bois - Tertre Gane et variantes
	13H15 – Grez-en-Bouère – Mairie 14H00 – Montsurs – Monument aux morts	Les Baladins du Moulin – Grez-en-Bouère M.C. Pichot – 06.74.51.60.23	10 km
	8H00 – Laval – Mairie 9H15 – Fresnay-s/Sarthe (72) – Place Carnot	Laval Randonnées Pédestres S. Salaun – 06.20.60.89.41	Environ 19 km Covoiturage : 9,60 €
	14H00 – Chevaigné du Maine – Eglise	La Sentine – Pré en Pail – P. Tissier – 02.43.03.48.56	10 km – «La Vallée de l'Anglaise»
	9H30 – Le Ham – Eglise 14H00 – Hardanges – Eglise	Actions Culturelles & Touristiques – Villaines la Juhel S. Duval - 06.81.03.17.94	25 km – pic-nique dans sac à dos
	8H15 – Renazé – Place du Fresne 9H30 – St Aubin de Luigné (49) – 68, rue du Canal Monsieur (ancienne mairie)	Randonneurs du Chéran – Renazé B. Serru – 06.66.08.20.84	20 km – rando vigne
	13H15 – Changé – Mairie 13H45 – Andouillé – Eglise	US Changé randonnée Pédestre J.P. Montalant – 02.43.56.62.02	9 km - Circuit des Landes de Crennes
	13H30 – Gorron – Eglise 14H00 – Mayenne – Office du Tourisme	Randonneurs de la Colmont – Gorron A.Cousin – 06.87.23.31.74	11 km – (Aux portes de la ville) non licencié : 2€ - covoiturage : 2 €
	Mardi 08/10	14H00 – Ste Suzanne – Parking Salle M.Létard	Charnie Rando – Blandouet- J.C.Dorizon – 06.07.57.98.78
Samedi 12/10	13h45 – St Pierre des Nids – Place Poôtée 14H30 – Médavy - Eglise	Rando Poôtéenne - St Pierre des Nids – R. Cotard 02.43.08.35.75	11 km – La Croix Madame
Dimanch 13/10	13H30 – Château-Gontier – Quai d'Alsace 14H15 – Eance (35) - Eglise	Mil'Pat' – Château-Gontier M. Aligon – 06.08.14.11.34	13 km Covoiturage : 3 €
	11H00 – Laval – Mairie pour covoiturage (participation : 3,00 €)	Laval Randonnées Pédestres D. Leroux – 06.68.44.23.14	Le Pertre (35) – Port-Brillet (53) Env. 14 km en linéaire
	8H50 – Craon – Place du Murier 9H15 – Courbeville – Parking cimetière	Tourisme en Pays de Craon M. Giraud – 06.76.93.23.79 (après 18h00)	8 Kms env. (circuit de Courbeville)
	13H30 – Ahuillé – Salle des Lavandières 14H15 – Sacé – Eglise	Alerte Randonnée Pédestre – AHUILLE D. Barbot – 06.01.18.26.11	11 km
	13H45 – Bourgneuf la Forêt – Place Tannerie 14H00 – St Ouen des Toits – Eglise	Randonneurs Landes Mayennaises – Le Bourgneuf M. Rose – 06.85.17.91.22	11,5 km (sentier des Gabelous)
	9H30 – Louvigné - Eglise 10H00 – St Ouen des Toits – Eglise 14H00 – St Ouen des Toits – Plan d'eau	C. Animation Louvigné – Randonnée Pédestre D. Houdayer 02.43.37.36.95	7 km le matin pique nique au plan d'eau 10 km l'Après-midi avec joëlettes
	10H00 – Parking du bois de l'Huisserie 14H00 – Départ rando – Bâtiment E	ASPTT - laval – E. & P. Guédon : 06.88.95.04.33	Matin cueillette champignons & Châtaignes – A.Midi : rando (8 km)
	8H00 – Pré-en-Pail ou Javron (covoiturage) 8h20 – Villaines la Juhel (mairie) covoiturage 9H00 – Ste Suzanne – Place Ambroise de Loré	La Sentine – Pré en Pail D. Le Jan – 02.43.03.81.71	17 km à la journée (cité médiévale – moulins et hauteurs boisées de la Charnie Prévoir pique-nique
	13H30 – St Berthevin – Park Portes de Coupeau 14H00 – Bourgon – Eglise	AFLEC – St Berthevin A. Grosbois – 06.26.62.75.86	11,5 km env. Autour du lac de Haute Vilaine
	9H00 – Changé – Eglise (marche nordique 5km) 9H30 – Laval – Square de Boston	US Changé Randonnées Pédestre Y. Cabot – 02.43.49.32.95	5 km – rando centre ville Laval depuis Square Boston – (Octobre rose)
Mercredi 16/10	13H30 – Ste Suzanne – Parking Croix couverte 14H00 – Asnières sur Vègre (72) salle des fêtes	Francs Tireurs Suzannais – Ste Suzanne D. Lefeuvre – 02.43.01.41.91	7 km –
	13H20 – L'Huisserie – Parking salle des fêtes – Rue Beausoleil 14H00 – Cheméré-le-Roi – parking cimetière	UDAL FFRP L'Huisserie – G. & C. Millet – 06.02.36.08.49	12 km - (covoiturage : 2,40 €)
	13H30 – Château-Gontier – Quai d'Alsace 14h00 St Denis d'Anjou – Place Henri IV	Mil'Pat' – Château-Gontier M. & J. Rolet – 02.43.07.02.15	13 ou 11 km Covoiturage : 3 €

Date	Heures – Lieux de départ	Organisation	Circuit – Km – Observations
Samedi 19/10	20H00 – La Pallu (Fête de la citrouille)	La Sentine – Pré en Pail D. Le Jan – 02.43.03.81.71- CDRP53 – 02.43.53.12.91	4 km – Rando nocturne contée – Feu de camp & saynètes- Participation aux frais : 1 €
Dimanch 20/10	9H30 & 14H00 – La Pellerine (fête de la randonnée)	Ernée Randonnée Pédestre – G.Datin - 02.43.05.12.42	Matin : 11 km – A.M. : 8 km Pique-nique salle des fêtes (12h00)
	13H15 – Entrammes – Park. Moulin de la Roche	Inter-Amnès – Entrammes Y. Chauveau – 02.43.98.31.08	10-12 km à Montigné
	13h45 – Argentré – Parking derrière mairie 14H00 – Montsurs – Eglise	U.S. Argentré Randonnée Pédestre J.M. Dupuis – 02.43.37.39.29	12 km (Les Coëvrons)
	13H30 – Laval – Mairie 14H00 – St Ouen des Toits – Eglise	Laval Randonnées Pédestres A.Pion – 06.85.80.19.39	11,5 km environ Covoiturage : 1,60 €
	14H00 – Courcité – Eglise	Actions culturelles & Touristiques- Villaines la Juhel – S. Duval - 06.81.03.17.94 –	15 km -
	13H15 – Pontmain – Place Haute de la Mairie 14h00 – Bourg de St Clément (50) – Eglise	Randonneurs du Bocage 53 – Pontmain M. Rousseau – 06.72.57.23.71	8 ou 10 km (circuit de la Halte) St Clément Rancoudray (50)
Merrcred 23/10	13H30–St Berthevin–Park Portes de Coupeau 14H00 – Bourgon – Eglise	AFLEC – St Berthevin A. Grosbois – 06.26.62.75.86	11,5 km env. Autour du lac de Haute Vilaine
Dimanch 27/10	13h15 – Le Genest St Isle – Parc du Plessis 14H00 – Quelaines - Eglise	Les Godillots du Plessis – Le Genest St Isle J. Huet – 02.43.69.15.24	10 Km – 1 € pour les non licenciés Covoiturage : 3,15 €
	14H00 – Mayenne – Maison de la randonnée Rue Pasteur	Randonneurs du Pays de Mayenne L.Brouard 02.43.04.51.79	10 km environ sur Mayenne
	13H35 – L'Huisserie – Parking salle des fêtes 14H00 – La Chapelle Anthenaïse - Eglise	UDAL FFRP L'Huisserie M.Th. Goisbault – 06.30.95.99.97	8 Km sur les pas de Ionesco Covoiturage : 1 ,20 €
	13H30 – Craon – Place du Murier 14H00 – St Fort – Espace Jacques Brel	Tourisme en Pays de Craon – A. Faribault – 06.76.93.23.79 (après 18h00)	(env. 8 Kms)
	14H00–St Berthevin–Park Portes de Coupeau 14H30 – Parné sur Roc – sale des Chardonnerets	AFLEC – St Berthevin A. Jouannic – 06.12.71.06.18	7 km env.
Mercredi 30/10	13H15 –Ste Suzanne–Parking Croix couverte 14H00– Brée– salle des fêtes	Francs Tireurs Suzannais D. Lefeuve – 02.43.01.41.91	7 km

NOVEMBRE 2019

Dimanch 03/11	14H00– Changé – Parking Mairie (avec Association Donneurs sang bénévoles)	US Changé Randonnée Pédestre C. Teillet – 02.43.49.32.85	10 km- Circuit changéen,
	13H15 - Renazé – Place du Fresne 14H00 – Brielles (35) – Eglise	Randonneurs du Chéran – D. Gastineau - 02.43.06.72.78	Env. 12 km
	13H00 – Laval - Mairie 14H00 – Hambers – Plan d'eau	Laval Randonnées Pédestres H. Cosnard – 06.82.70.57.70	11 km env. Co-voiturage : 4,80 €
	13h30 – Bonchamp – Eglise	F.R. Bonchamp – A. Degrenelle 02.43.90.30.05	12 km à Ahuillé Co-voiturage : 2 €
	13H30– Grez-en-Bouère – Mairie 14H00 –L'Huisserie – Eglise	Rando du Pays Meslay-Grez (Baladins du Moulin) M.C. Pichot – 06.74.51.60.23	12 km
	13H30 – Ernée – Mairie 14H00 – Andouillé – Eglise	Ernée Randonnée Pédestre J. Heslot– 02.43.05.29.89	12 km – « Le Gastard »
	14H00 – Lassay les Châteaux Parking de la Roseraie	Actions culturelles & touristiques - Villaines la Juhel S. Duval - 06.81.03.17.94 -	12 km
Mardi 05/11	13H30 – Argentré – Parking derrière Mairie 14H15 –Ste Suzanne – Parking Tertre Ganne	US Argentré Randonnée Pédestre M. Bourdais – 02.43.37.34.19	11 km
Mercredi 06/11	13H30 – Château-Gontier – Quai d'Alsace 14H00 – Renazé – Place du Fresne	Mil'Pat' - Château-Gontier J. Donné – 02.43.70.02.32	12 km Covoiturage : 2 €
	13H20 – L'Huisserie – Parking salle des fêtes 14H00 – Montflours - Eglise	UDAL – FFRP L'Huisserie R. & G. Goussin – 06.71.37.11.50	10 km – covoiturage : 1,75 €
Judi 07/11	13H45 – St Pierre des Nids – Place Poôtée 14H00 – St Léonard des Bois (72) - Eglise	Rando Poôtéenne - St Pierre des Nids R. Cotard – 02.43.08.35.75	6 km – Vallée de la Misère
Dimanch 10/11	13H30 – Changé – Mairie 14H00 - La Croixille - Eglise	US Changé Randonnée Pédestre J.P. Rocher – 02.43.68.83.03	10 km –
	13H45 – Ahuillé – Salle des Lavandières 14H00 – Nuillé-surVicoin - Eglise	Alerte Randonnée Pédestre – Ahuillé J. Legros – 06.34.95.26.13	10 km –
	11H00 – Laval Mairie pour co-voiturage (2,00 €)	Laval Randonnées Pédestres D. Leroux – 06.68.44.23.14	15 km env en linéaire –Port-Brillet – Le Genest
	13H30 – Louvigné – Eglise 14H00 – Launay Villiers - Eglise	C. Animation Louvigné – Randonnée pédestre D. Houdayer 02.43.37.36.95	10 km (entre étangs et vallées)
Mercredi 13/11	13H30 – St Berthevin – Parking des Portes de Coupeau	AFLEC – St Berthevin F. Defresne – 07.70.74.81.31	8,5 km environ (la coulée verte)
	13H30–Ste Suzanne–Parking Croix verte 14H00 – Bais – Plan d'eau	Francs Tireurs Suzannais – Ste Suzanne D. Lefeuve – 02.43.01.41.91	7 km environ

Date	Heures – Lieux de départ	Organisation	Circuit – Km – Observations
Samedi 16/11	13H45 – St Pierre des Nids – Place Poôtée 14H00 – Averton – Etang des Perles	Rando Poôtéenne - St Pierre des Nids – R. Cotard 02.43.08.35.75	10 km
Dimanch 17/11	14H00 – Loupfougères – Parking face au Cimetière	Actions culturelles & touristiques – Villaines-la-Juhel S. Duval – 06.81.03.17.94	12 km
	13H30 – Château-Gontier – Quai d'Alsace 13H45 – Saint Fort – Eglise	Mil'Pat' Château-Gontier Th. Météreau – 06.37.13.31.09	11 km
	13H15 – Pontmain – Place Haute de la Mairie 14H00 St Ouen des Toits – Eglise	Randonneurs du Bocage 53 – Pontmain Ch. Danveau– 06.67.33.00.20	« Sentier des Gabelous » - 8 km ou 10 km (au choix)
	13H15 – Entrammes –Park. Moulin de Roche	Inter-Amnès–Entrammes – Jl & Th. Orhant - 02.43.98.06.41	12 Km sur Argentré
	13H30 – Craon – Place du Murier 14H00 – Renazé – Parking du Fresne	Tourisme en Pays de Craon – Craon A. Blanchet – 06.76.93.23.79 (après 18h00)	Environ 8 km
	14H00 – Thorigné – Saulges – parking des grottes	Charnie Rando–Blandouet- J.C.Dorizon– 06.07.57.98.78	10 km – Circuit de Saulges à St Pierre sur Erve
	13H15 – Le Bourgneuf Place Tannerie 14H00 – Landéan (35) – Parking – parking du château jaune	Randonneurs Landes Mayennaises – Le Bourgneuf M. Rose – 06.85.17.91.22	9,5 km –
	14H00 – St Ouen le Brisoult (61) – Mairie	La Sentine – Pré-en-Pail – D. Le Jan 02.43.03.81.71	10 km
	13H30 – St Berthevin-Park.Portes de Coupeau	AFLEC St berthevin – F. Defresne - 07.70.74.81.31	8,5 Km environ (la coulée verte)
	13H30 – Laval – Mairie 14H00 – Louvigné – Parc des sports	Laval Randonnées Pédestres Y. Guilleux – 06.78.11.19.32	10 km environ Co-voiturage 1,45 €
13H30 – Argentré – Parking derrière Mairie 13H45 – Louverné – Mairie	US Argentré Randonnée Pédestre Ch. Grudé – 02.43.37.32.35	10 km – circuit Vert émeraude bleu champêtre	
Mardi 19/11	14H00 – Thorigné – Saulges – parking des grottes	Charnie Rando–Blandouet- J.C.Dorizon– 06.07.57.98.78	10 km – Circuit de Saulges à St Pierre sur Erve
Mercredi 20/11	13H30 – Château-Gontier – Quai d'Alsace 13H45– Châtelain – Parking terrain pétanque	Mil'Pat' – Château-Gontier – G. Moussay – 02.43.07.03.00	10 km – Covoiturage : 1 €
	13H15 – L'Huisserie – Parking salle des fêtes- Rue Beausoleil 14H00 – Montsurs – Place anciens combattants	UDAL – FFRP L'Huisserie M.Ch. Legag – 06.75.03.70.76	9,5 km – Vallée de la Jouanne Co-voiturage : 1,95 €
Dimanch 24/11	13H15 – Le Genest St Isle – Parc du Plessis 14H00 – La Chapelle Anthenaise – Eglise	Les Godillots du Plessis – Le Genest J. Blanchouin– 02.43.56.97.09	8 km – 1 € non licencié – Covoiturage :2,65 €
	13H30 – Ernée – Mairie 14H00 – Changé – Plan d'eau – Le port	Ernée Randonnée Pédestres – Les Subieux D. Coquelin – 02.43.05.45.53	10 km – Balade au cœur de Changé
	8H45 – Gorrion – Eglise 9H00 – St Denis de Gastines – Gare	Randonneurs de la Colmont – Gorrion G. Letourneur - 07.85.89.65.38	8 km (par les moulins) Non licencié : 2 € - covoiturage : 2 €
	10H00 – Montigné le Brillant – Restaurant « Le Pétolet »	ASPTT – LAVAL – E. & P. Guédon – 0688950433	8 km–Licencié :1 € -non licencié 2 €
	13H20 – L'Huisserie – Parking salle des fêtes- rue Beausoleil 14H00 – Méral - Eglise	UDAL– FFRP L'Huisserie – M. & S. Barais – 06.83.29.70.19	8 km – (covoiturage : 1,65 €)
Mercredi 27/11	13H30–Ste Suzanne-Parking Croix verte 14H00–St Christophe du Luat– Eglise	Francs Tireurs Suzannais – Ste Suzanne D. Lefeuvre – 02.43.01.41.91	7 km environ

DECEMBRE 2019

Dimanch 01/12	13H30 – Bonchamp – Eglise	F.R. Bonchamp – A. Degrenelle – 02.43.90.30.05	La Chapelle Anthenaise 8 km co-voiturage : 1 €
	14h00 –St Berthevin – Espace Bernard Le Godais	AFLEC – St Berthevin - F. Halouse – 06.79.30.29.11 – CDRP 53 - 02.43.53.12.91	8 km au profit du téléthon
	13H15 – Laval – Mairie 14H00 – La Croixille– Parking Bellevue à mi- chemin entre Le Bourgneuf & La Croixille	Laval Randonnées Pédestres F. Heulot– 06.69.02.29.62	10 Km environ Covoiturage : 2,90 €
	14H00 – Renazé – Place du Fresne	Randonneurs du Chéran – Renazé M. Marsollier – 06.82.77.28.82	10 km environ sur Renazé
Mardi 03/12	13H30 – Argentré – Parking derrière Mairie 14H15– St Céneré – Eglise	U.S. Argentré Randonnée Pédestre J.P. Terrier – 07.87.01.93.59	10 km - (Gennes)
Mercredi 04/12	13H30 – Château-Gontier – Quai d'Alsace 13H45 – Gennes sur Glaize–salle polyvalente	Mil'Pat' Château-Gontier– A. Pichon– 02.43.07.86.59	11 Km Covoiturage : 1 €
	13H40 – L'Huisserie – Parking salle des fêtes –rue Beausoleil 14H00 – Entrammes – salle des fêtes	UDAL – FFRP L'Huisserie G. & R. Landais – 06.77.62.05.54	11 km – (covoiturage : 0,45 €)

Date	Heures – Lieux de départ	Organisation	Circuit – Km - Observations
Jeudi 05/12	13H45– St Pierre des Nids – Place Poôtée	Rando Poôtéenne - St Pierre des Nids – R. Cotard – 02.43.08.35.75	7 km – « Vaucillon »
Dimanch 08/12	14H15 – Grez-en-Bouère – Mairie 15H00 – Evron – parking du Boulaty (près de la Mairie)	Les Baladins du Moulin – Grez-en-Bouère M.C. Pichot - 06.74.51.60.23	8 km
	14H00 – Louverné – Parc Echologia	ASPTT – Laval – N.&JP Templé – 06.86.20.12.27	8 km–Licencié:1 € -non licencié 2 €
	14H00 – St Léger en Charnie – Plan d'eau	Charnie Rando–Blandouet – J.C.Dorizon– 06.07.57.98.78	9 km (Circuit des Pins et variante)
	13H30 – Changé – Mairie 14H00 – Entrammes – parking salle fêtes	US Changé Randonnée Pédestre M. Dano -02.43.56.08.35	10 km – circuit de la Malandrie
	14H00 – Pré-en-Pail- Salle Benjamin Merchin	La Sentine – Pré-en-Pail – D. Le Jan - 02.43.03.81.71 (en partenariat avec la MDA)	Boucle du Bois Goude – 6 km
	11H00 – Laval Mairie pour co-voiturage (1,30 €)	Laval Randonnées Pédestres D. Leroux – 02.43.37.63.81 – 06.68.44.23.14	14 km env. en linéaire : Le Genest – Laval
Mardi 10/12	14H00 – St Léger en Charnie – Plan d'eau	Charnie Rando–Blandouet – J.C.Dorizon– 06.07.57.98.78	9 km (Circuit des Pins et variante)
Mercredi 11/12	13H30–St Berthevin –Park Portes de Coupeau 14H00– Cosmes– parking de la Mairie	AFLEC – St Berthevin L. Martineau – 06.38.89.21.54	8 km environ
	14H00–Ste Suzanne–Salle des fêtes	Francs Tireurs Suzannais – Ste Suzanne D. Lefevre – 02.43.01.41.91	7 km environ
Samedi 14/12	17H30 – Laval – Square Maréchal Foch (derrière la Place du jet d'eau)	CDRP 53 – 02.43.53.12.91 – Dans le cadre des Illuminations de la Ville Balade aux lampions de 5 km– Boissons chaudes à l'arrivée–Vente de lampions 1,00€	
	18H30 – St Pierre des Nids – Place Poôtée	Rando Poôtéenne - St Pierre des Nids R. Cotard – 02.43.08.35.75– CDRP 53 - 0243531291	Rando lumières – 4 km
Dimanch 15/12	13H30–St Berthevin-Park.Portes de Coupeau 14H00 – Cosmes– Parking de la mairie	AFLEC – St Berthevin – L. Martineau – 06.38.89.21.54	8 Km environ
	13H30 – Craon – Place du Murier	Tourisme en Pays de Craon - J. Hallopeaux – 02.43.06.39.66 - 06.76.93.23.79	Env. 8 Kms à Craon
	13H30 – Château-Gontier – Quai d'Alsace 13H40 – Azé - Mairie	Mil'Pat'–Château-Gontier – J. Donné - 02.43.70.02.32	10 Km
	13h30 – Ernée – Mairie 14h00– Vitré (35) – Parking de la gare	Ernée Randonnée Pédestre P. Huvé – 02.43.05.25.33	Randonnée surprise
	13H15 – Le Bourgneuf - Place Tannerie 14H00– Argentré – Eglise	Randonneurs Landes Mayennaises – Le Bourgneuf M. Rose – 06.85.17.91.22	10 km – (coteaux et val de Jouanne)
	13H00 – Laval – Mairie 13H30 – Entrammes - Eglise	Laval Randonnées Pédestres S. Salaun – 06.20.60.89.41	10 km environ Co-voiturage : 1,20 €
	13H15 – Pontmain – Place Haute de la Mairie 14H00–Beauchêne (61)–Eglise	Randonneurs du Bocage 53 – Pontmain J. Laigle – 02.43.08.02.04	Circuit Chemin de l'Egrenne (entre 7 et 12 km)
	13H30 – Argentré – Parking derrière Mairie 13H50 – Grenoux – parking Jardinerie Ma Campagne – Rue Bir Hakeim	US Argentré Randonnée Pédestre Ch. Lemoine – 02.43.37.35.50	10 km -
	13h30 – Louvigné - Eglise 14H00 – Denazé - Eglise	C.Animation Louvigné D. Houdayer–02.43.37.36.95	8 km–rando suivie des illuminations A Athée
	Mercredi 18/12	13H30 – Château-Gontier – Quai d'Alsace 14H00 – Laval – Place d'Avesnières	Mil'Pat' – château-Gontier M. & J. Rolet – 02.43.07.02.15
13H45–L'Huisserie– Parking salle des fêtes – 14H00 – Laval – Place de la Commune		UDAL– FFRP L'Huisserie– M. & S. Barais – 06.83.29.70.19	9 km – circuit du Bourny (covoiturage : 0,40 €)
Samedi 21/12	17H30 – Laval – Square Maréchal Foch (derrière la place du jet d'eau)	CDRP 53 – 02.43.53.12.91 – Dans le cadre du marché de Noël et des Illuminations Balade aux lampions de 5 km– Boissons chaudes à l'arrivée–Vente de lampions 1,00€	
Dimanch 22/12	14H00 – L'Huisserie – Parking salle des fêtes- rue Beausoleil	UDAL – FFRP L'Huisserie – A. Caradec - 06.70.28.67.78	10 km Bois de l'Huisserie
	13H30 – Le Genest St Isle – Parc du Plessis 14H00– St Jean sur Mayenne–Parking du pont – rive gauche	Les Godillots du Plessis – Le Genest St Isle M.C. Garreau – 07.80.05.48.62-	8 km – 1 € non licencié Co-voiturage : 1,80 €

Les Randonneurs du Chéran à Renazé : Rando tous les jeudis après-midi, 8 à 10 km (plusieurs groupes) – R.V. à 13H55 Place du Fresne à Renazé – Renseignements : C. Marsollier : 02.43.06.76.31

Les Godillots du Plessis – Le Genest : 1^{er} et 3^e lundi de chaque mois, le matin, 2 h de rando env., (7 – 21 octobre – R.V. à 9h00) (4 & 18 nov. – 2 & 16 déc. : R.V. à 9h30) parc du Plessis au Genest – Rens. MC.Garreau : 07.80.05.48.62 – M. Fahier : 02.43.02.49.38

Ernée Randonnée Pédestre : Marche nordique le dimanche 27 octobre (Montenay plan d'eau) et le 17 novembre (Ernée – Le Cossec) – (de 9h30 à 11H30) – Contact : R. Legros : 02.43.05.11.30

Les Landes Mayennaises – Le Bourgneuf la Forêt : Marche nordique à 9H30 : les dimanches 6 octobre (parking Bois de Chatenay à Juvigné), 3 novembre (St Berthevin – voie verte) et 1er déc. (Changé – Parking du plan d'eau) - Rens. M. Rose : 06.85.17.91.22

ADPRM : RANDO SANTE LABELLISEE NIVEAU 1

CALENDRIER DES RANDO COOL du 03/10 au 19/12/2019

Distance de 5 à 7 Km. Rendez-vous 13H30 pour covoiturage sur inscription
à partir de la place de la mairie LAVAL. Contact: Marie Thé BOUGEANT
02 43 68 24 87 ou 06 82 41 29 82 ou mail : marietherese.bougeant@sfr.fr

DATE	LIEU DE DEPART à 14H JEUDI
03 Octobre	LE-GENEST-St-ISLE Parking Parc du Plessis
10 octobre	Parking Bois de l'Huisserie
17 Octobre	MONTIGNE Parking salle des fêtes
24 Octobre	Parking DECATHLON
31 Octobre	ENTRAMMES Parking halage opposé à l'Abbaye
07 Novembre	LAVAL BOURNY Parking Place de la Commune
14 Novembre	BONCHAMP parking des Angenaises
21 Novembre	St BERTHEVIN Parking Bernard le Godais Salle des sports
28 Novembre	CHANGE Plan d'eau
05 Décembre	LAVAL quartier Ferrié Parking rue de la gaucherie
12 Décembre	LAVAL Parking Bois Gamât Rte de St Pierre-le-Potier à la sortie de Thévalles
19 Décembre	CARREFOUR Parking devant l'entrée au fond vers Grenoux

Calendrier des randos matinales du 3/10/2019 au 19/12/2019

Distance de 7 à 9 km. **CONTACT :**

Joël PIVERT (06 74 15 53 30) ou Nelly LEROY (06 17 79 25 28)

DATE	LIEU DE DEPART à 9H15 MERCREDI
02/10/19	Parné sur Roc: parking salle polyvalente
09/10/19	St Berthevin: parking près du Vicoin avant la route de Montjean
16/10/19	Montsurs Arborétum: départ monuments aux morts
23/10/19	LAVAL : Parking Bois Gamats
30/10/19	le Genest St Isle: parking parc du Plessis
06/11/19	Bonchamp: parking place des Angenaises
13/11/19	Entrammes: Parking du Moulin de la Roche
20/11/19	Carrefour: parking du fond vers Grenoux
27/11/19	Argentré: parking du plan d'eau
04/12/19	Louverné: parking Echologia
11/12/19	Changé: parking plan d'eau
18/12/19	Bois de l'Huisserie: parking Rte de l'Huisserie à gauche (coté rivière)

Consulter la Presse pour confirmation des heures et lieux de départ et connaissance des autres sorties non programmées

Edition du Calendrier/Marcelle ORRIERE