



Le mot du président



Chers adhérents,

Comme chaque année, le CSLRO participe au Téléthon. J'espère vous voir nombreux aux différentes manifestations que nous organisons dans un cadre convivial. Toutes les informations sont sur notre site.

Enfin, toutes nos activités ont pu reprendre, hormis la randonnée des 12 km, faute d'animateur. J'ai bon espoir de pouvoir reprendre celle-ci prochainement, avec deux nouveaux encadrants.

En attendant, tout le comité directeur et moi-même vous souhaitons d'excellentes fêtes de fin d'année, auprès de vos proches. Profitez bien !

Marc LETOUT

Infos activités

Téléthon : Jeudi 1^{er} décembre depuis le complexe Pierre de Coubertin Château d'Olonne :

- Marche 8 km départ 14h00 – Parcours le Tanchet avec Patrice Ponthier ;
- Marche 4 km départ 15h00 – Parcours les Plesses avec Marc Letout

Pas de marche 12 km (pas d'animateur) en décembre. « Redémarrage en janvier » pour la 12 km ?

Programme des activités cyclistes

Respectez impérativement les consignes de l'animateur

Pour les activités Vélo: port du casque obligatoire, gilet jaune, trousse de réparation, chambre à air, boisson. Respecter le code de la route, suivre le tracé de l'animateur.

Balade à vélo (Mardi) Parcours d'environ 25-30 km

DÉPART à 14h00



①	06 déc	La normandelière	La sablière
②	13 déc	La fosse aux gendarmes	La sablière

② Bernard ORTOLLAND
📞 06 42 86 82 46

① Joseph ZAPPAVIGNA
📞 06 42 14 23 73

③ Jacques Raud
📞 06 64 02 32 57

Vélo VTC (Mardi) Parcours d'environ 42 km

DÉPART à 13h45



③	06 déc	L'Ilaude	Aire des Vallées
①	13 déc	Le tour des Olonnes	La sablière

① Philippe GAZEAU
📞 06 08 07 46 62

② René RYCHEMBUSCH
📞 06 79 53 67 11

③ Alain LEBOEUF
📞 06 13 78 00 49

Programme des différentes marches

Respectez impérativement les consignes de l'animateur

Lors de la marche, pas précéder l'animateur guide. Vous devez respecter les obligations et permissions du code de la route. Pour les ces quatre activités, bien se chauffer et s'hydrater.

Marche 4 km (mardi à 10h00)

DÉPART

Chaussures rando obligatoires

- | | | | | |
|---|--------|----------------------|----------|--|
| ① | 06 déc | Mer et forêt | P | Lac, rond point de worthing |
| ④ | 13 déc | Forêt et bord de mer | P | St Jean d'Orbestier – Château d'Olonne |

② Marc LETOUT

📞 06 31 61 96 61

③ Catherine SALMON

📞 06 78 83 44 02

④ Martine LEMAI

📞 06 31 93 39 96

① Dominique GOULLEY

📞 06 30 40 28 49

Marche 8 km (Jeudi à 14h15)

RENDEZ-VOUS SUR LE LIEU DE DÉPART

Chaussures rando obligatoires

- | | | | | |
|---|--------|-----------------------|----------|---------------|
| ① | 08 déc | Château d'Olonne | P | Puits d'enfer |
| ② | 15 déc | Talmont Saint Hilaire | P | du Veillon |
| ③ | 22 déc | Sainte Foy | P | de l'Eglise |

① Annie LETOUT

📞 06 02 22 53 86

② Yanick BLANDIN

📞 07 61 49 27 67

③ Jacques RAUD

📞 06 64 02 32 57

④ Patrice PONTIER

📞 06 31 77 11 22

Marche 12 km (Jeudi à 13h30)

RENDEZ-VOUS

DÉPART

Chaussures rando obligatoires

Pas d'animateur

P

②



①



③



④



Marche nordique (Lundi à 09h00)

RENDEZ-VOUS

DÉPART

Chaussures rando obligatoires

- | | | | | |
|---|--------|------------------------------|----------|----------------------------|
| ① | 05 déc | Circuit forêt et / ou marais | P | Plage du vivier de la mine |
| ① | 12 déc | Circuit forêt et / ou marais | P | de la Sablière |
| ① | 19 déc | Circuit forêt et / ou marais | P | Plage de Sauveterre |

① Didier Gaborieau 📞 06 76 83 48 13