

# Défi Rando n°3

## 3 Décembre 2024

### Valence d'Agen

En partenariat avec la résidence Las Canneles

#### Présentation

Randonnée d'environ 7 km sans dénivelé.

Nous emprunterons une partie de la voie verte le long du canal, puis une route sécurisée, puis nous ferons le tour d'un lac sur une partie en terre (plan en annexe)

La rando fait entre 2h et 2h30 mais possibilité d'adapter le parcours (réduire le tour du lac (A-R))

Nous mangerons dans une salle couverte à la résidence.

Il est important d'adapter la tenue au temps. Chacun doit prévoir une gourde.

Prévoir aussi des chaussures de rechange.

#### Lieu

Rendez-vous à partir de 9h30 à la résidence Las Canneles,  
Allée Pé de Gleyze,  
82400 Valence d'Agen

#### Programme prévisionnel

**09h30** : accueil café offert par la résidence

**10h00** : début de la randonnée

**12h30/13h00** : pique-nique

**14h30** : fin de la manifestation.

**(Les horaires restent approximatifs en fonction du niveau des marcheurs)**

#### Catégories ouvertes

Cette journée promotionnelle s'adresse aux adultes titulaires d'une licence FFSA 2024-2025.  
Pour les non licenciés : prise de Licence Découverte (valable 3 fois dans l'année), à 10 € avec un certificat médical de moins d'un an obligatoire à présenter le jour de la rencontre.

#### Inscriptions

**Les inscriptions sont à renvoyer avant le 28 Novembre au CDSA 47 :**

Par mail : [ffsa47cd@wanadoo.fr](mailto:ffsa47cd@wanadoo.fr),

Pour plus de renseignements : Marina : 06 85 58 23 02

