



Le club Aviron Sainte-Livrade a le plaisir de vous inviter à ramer sur Le Lot dans sa large partie aval et amont. Balade au fil d'une nature paisible à la découverte du confluent du Lot en Garonne, de village typique tel que Castelmoron-sur-Lot et des plaines lotoises caractérisées par une mosaïque de polyculture : légumes, céréales, tabac, noisetier et le célèbre prunier d'Ente. Une joyeuse équipe de bénévoles vous accompagne tout au long de ce week-end sportif, festif et convivial.

PROGRAMME PRÉVISIONNEL

La veille, 17h30 : accueil avec découverte du site, repas à thème.

JOUR 1

14 km

Sainte-Livrade-sur-Lot > Castelmoron, (A-R) ravitaillement à mi-parcours.

- 8h30 : petit-déjeuner au club.
- 9h30 : visite touristique.
- 12h30 : accueil des participants, buffet froid.
- 15h00 : départ vers Castelmoron.
- 19h30 : apéritif-repas gourmand et soirée animée.

Nuit à l'internat Lycée Étienne Restat.



JOUR 2

26 km :

Sainte-Livrade-sur-Lot > Bias (A-R). Ravitaillement au pont des Martinets (surprise).

- 7h30 : petit-déjeuner au club.
- 8h30 : accueil des nouveaux participants.
- 9h00 : embarquement vers le pont des Martinets.
- 12h30 : déjeuner au club.



RANDO GOURMANDE



Rivière



Yolette



RAMEURS :

- 200 € avec hébergement, 2 nuits, 4 repas
- 150 € avec hébergement, 1 nuit, 3 repas

ACCOMPAGNATEURS :

tarifs identiques

LOCATION DE SIÈGES : 100 sièges, 30 €



AVIRON SAINTE-LIVRADE

Lionel Jouffreau

06 99 52 52 20

randogourmande@aviconsaintlivrade.fr



MAIRIE DE SAINTE-LIVRADE-SUR-LOT

05 53 49 69 00

www.ville-ste-livrade47.fr

JOUR 1 ———
JOUR 2 - - - - -

