

## Les Partenaires de la Randonnée de l'Espoir



## Les Associations de Quartiers de Lamballe



## Jogging-Rando Pays de Lamballe Association Sport-Loisirs

### Section Randonnée Pédestre

Regroupe les amateurs de rando entre terre et mer.  
Membres licencié(e)s à la FF Randonnée.  
Randonnées organisées tous les dimanches matin (12 à 14km, 2h30) et tous les lundis en après-midi (9 à 11 km à 4 km/h ou 6 à 8 km à allure modérée 3 km/h).  
Marche nordique tous les lundis matin et mercredis matin (10 à 12 km, 2h).



### Section Jogging

Regroupe les amoureux du jogging et de la course à pied.  
Toutes catégories d'âge.  
Loisirs et compétitions : 10 km, semi-marathons et marathons, courses nature, trails...

*Organisation des Foulées Lamballaises en mai.*



Co-Présidence :

Coordinateur Rando-Espoir :

J. MORFOUACE et Y. LE RESTIF

P. LOUINEAU

Site web : [www.joggingrando.com](http://www.joggingrando.com)

mail : [joggingrando22@gmail.com](mailto:joggingrando22@gmail.com)

[f Jogging Rando Pays de Lamballe](#)

13 LAMBALLE  
SITE DU PLAN D'EAU  
Juillet  
2025



ESTRAN  
en concert gratuit à 20h



### 6 CIRCUITS

Balisés et sécurisés !

Sans classement ni chronométrage

- 17 h 30 : Grande Randonnée - 18 km
- 17 h 45 : Marche Nordique - 13 km
- 18 h 00 : Rando Nature - 13 km
- 18 h 15 : Rando Familles - 8 km
- 18 h 30 : Rando Poussettes - 4 km
- 18 h 45 : "Aînés Solidaires" - 1,5 km

Organisation : JOGGING-RANDO PAYS DE LAMBALLE membre FF Randonnée  
avec le concours de bénévoles d'associations de LAMBALLE



Cette plaquette vous est offerte par Visages du monde

Participation : 5 € donnant droit à une tombola  
Premier prix adulte : Participation à un voyage offert par Visages du Monde  
Premier prix enfant : 1 VTT

Engagements reversés à LEUCÉMIE ESPOIR 22 et à LA LIGUE CONTRE LE CANCER

## Animation - Restauration Ravitaillement sur les circuits

(tri sélectif aux ravitaillements, merci de prévoir votre gobelet)



LEUCÉMIE ESPOIR

4, Impasse des Roses - 22960 PLÉDRAN



Accueil : 1 rue Alain Colas - 22950 Trégueux  
Adresse postale : BP 12368 - 22023 St-Brieuc Cedex 1  
Tél. : 02 96 94 78 14 E-mail cd22@ligue-cancer.net  
Site internet <http://www.ligue-cancer.net/cd22>

## “La Randonnée de l'Espoir”

Un pas pour la Vie,  
Une Rando pour l'Espoir.  
Tous réunis le temps d'un soir  
... à Lamballe.



Animation et ravitaillement sur les circuits  
Restauration au village rando (paiement par CB possible):  
galettes-saucisses, sandwichs, crêpes.  
Tirage des gros lots de la tombola à 22h15.

**FEU D'ARTIFICE**  
tiré du plan d'eau à 23h

Site Internet : [www.joggingrando.com](http://www.joggingrando.com)  
Adresse e-mail : [randoespoirlamballe@outlook.com](mailto:randoespoirlamballe@outlook.com)



A découper et à envoyer avant le 10 juillet à Jogging Rando Pays de Lamballe – BP 80419 – 22404 LAMBALLE-ARMOR Cedex accompagné du montant des inscriptions, par chèque uniquement à l'ordre de « Rando Espoir Lamballe »  
Deux urnes seront à votre disposition chez "OPTI'SOINS" 13 rue Pasteur à Lamballe (place du marché) et à la Ferme de Marie-Jeanne, Lourmel 22400 Andel

Nombre de personnes :  x 5 € par participant

Adulte(s)

Enfant(s)

Prénom :

- 17h30 Grande Randonnée, 18 km  
 17h45 Marche Nordique, 13 km  
 18h00 Rando Nature, 13 km  
 18h15 Rando Familles, 8 km  
 18h30 Circuit poussettes, 4 Km  
 18h45 "Ainés Solidaires", 1,5 km

Nombre de personnes :   
NOM\* :   
Adresse :   
Code postal :   
\*un seul nom par groupe ou famille

**Ravitaillement sur circuits ( merci d'apporter votre gobelet). Points d'animation**  
Evitez l'attente le 13 juillet, pensez à vous pré inscrire