



SAINT CYPRIEN RANDOS
RANDOS SANTE
AVRIL - MAI - JUIN - 2023

ANIMATEURS

Jean 06 86 23 44 27 - Willy 04 68 21 17 25 -
 Yves Ch 06 73 20 62 74 - J. Claude 06 07 70 96 17

En cas d'imprévu, la rando programmée peut être annulée ou remplacée par une rando équivalente ou inférieure.

La RANDO SANTE : S'adresse à toutes les personnes capables de se déplacer mais qui, pour des raisons pathologiques, physiologiques ou psychologiques, n'ont pas une progression de marche dite "classique". C'est une randonnée plus adaptée à celles et ceux qui ne peuvent pas suivre le rythme du mardi. Il faut être capable de marcher de 6 à 9 km à une vitesse inférieure à 4 km à l'heure et avec une dénivellée maximale de 100 m.

La marche se fait sur des sentiers et chemins qui ne présente pas de difficulté technique et dont l'accès est toujours aisé pour l'intervention des secours éventuels.

L'inscription définitive à cette activité ne sera effective qu'au terme de deux essais concluants effectués et confirmés par nos animateurs.

Pour plus de renseignements : Veuillez consulter le site de la Fédération Française de Randonnée.

Les départs se font depuis le parking de la Prade

Date MERCREDI	Animateurs	Horaire départ	Covoiturage	Lieux des randonnées et notes particulières
5/4/23	Willy	13h	1 €	Cornella d'el Vercol 9 km 50 m Dénivelé
12/4/23	Jean	13h	4 €	Castelnou, Mas Descossy 7km 80 m dénivelé
19/4/23	J. Claude	13h	1 €	St Nazaire, Le sentier du terroir, 8,5km, 2h30, 20m
26/4/23	Willy	13h	1 €	Pia 10 km 30 m dénivelé
3/5/23	J. Claude	13h	4 €	Boucle des étangs de St Jean Pla de Cort 6,5km 20 m dénivelé
10/5/23	Willy	13h	4 €	Leucate 9 km 40 m dénivelé
17/5/23	Jean	13h	3 €	Terrats, canterrane 7 km 70 m dénivelé
24/5/23		13h		reste a définir
31/5/23	Willy	13h	2 €	St Genis des Fontaines 9 km
7/6/23	Jean	13h	4 €	Le vallon de Marie à Maureillas, ombragé 6 km 60 m
14/6/23	J. Claude	13h	3 €	Villelongue d'el Monts, balade bucolique étang 5,5 km 20 m d
21/6/23		13h		reste a définir
28/6/23	Jean	13h	7 €	Sortie fin saison à Boadella, les bords du lac et restaurant