



RANDOS SANTE AVRIL - MAI - JUIN 2024

ANIMATEURS

Jean 06 86 23 44 27 - J. Claude 06 07 70 96 17

Willy 06 47 54 22 81 - Yves Ch 06 73 20 62 74

En cas d'imprévu, la rando 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 de 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 néanmoins 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 les 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 | Anima- teurs | Horaire départ | Covoij turage | Lieux des randonnées et notes particulières |
|------------------|-------------------|-------------------|------------------|--|
| 3/4/24 | Willy | 13 h | 1 € | Cornella d'el Vercol |
| 10/4/24 | Yves | 13 h | 1 € | Ortaffa à Brouilla 8km 60m |
| 17/4/24 | Jean | 13 h | 4 € | Millas – Neffiach 8km 60m |
| 24/4/24 | Willy | 13 h | 4 € | Fourques Nord 8km |
| 1/5/24 | Yves | 13 h | 4 € | Pia, l'Agly 9km 40m |
| 8/5/24 | J. Claude Yves | 13 h | 1 € | Le rec d'el Moli à Canet 9,2 km et 90 m |
| 15/5/24 | Willy | 13 h | 3 € | Montesquieu le bas |
| 22/5/24 | Yves | 13 h | 3 € | Canoches et le canal de Perpignan 9km 53m |
| 29/5/24 | Jean | 13 h | 3 € | Banyuls chapelle de la Salette 6km 110m |
| 5/6/24 | Willy | 13 h | 1 € | Corbère les cabanes |
| 12/6/24 | J. Claude | 13 h | 1 € | Aux alentours d'Alenya 9,5km 20m |
| 19/6/24 | Jean | 9 h | 12 € | Banyoles, le tour du lac 7km – 50m dénivelé 13heures restaurant |
| 26/6/24 | Jean | 13 h | 0 € | De Grand Stade au bocal du Tech 6km Le soir, repas du club |