



SAINT CYPRIEN RANDOS
RANDOS SANTE
SEPTEMBRE - OCTOBRE - NOVEMBRE - DECEMBRE - 2022

ANIMATEURS

Jean 06 86 23 44 27 - Willy 04 68 21 17 25 - Yves Ch 06 73 20 62 74

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/h 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	Anima- teurs	Horaire départ	Covoij- turage	Lieux des randonnées et notes particulières
14/9/22	Willy	13 h	1 €	ARGELES depuis le cimetière, remontée par ND de vie 7,8 km
21/9/22	Jean	13 h	3 €	PORT VENDRE le phare du cap Bear
28/9/22	Willy	13 h	3 €	Le BARCARES depuis la presqu'île et retour par parcours sportif 11 km
5/10/22	Yves	13 h	1 €	ORTAFFA BROUILLA
12/10/22	Jean	13 h	4 €	VIVES, une ligne de crête dans le vignoble
19/10/22	Yves	13 h	1 €	PALAU D'EL VIDRE Bassin st Marty
26/10/22	Jean	13 h	1 €	ARGELES du Luna Park au Racou
2/11/22	Willy	13 h	3 €	TRESSERRE du cimetière vers chapelle St Luc et Fontvella 10 km
9/11/22	Yves	13 h	2 €	STE MARIE DE LA MER , plage et village
16/11/22	Willy	13 h	1 €	PALAU D'EL VIDRE du haras au mas rouge et mas Titet 9 km
23/11/22	Jean	13 h	4 €	PEZILLA la rivière
30/11/22	Yves	13 h		ST CYPRIEN le tour de la Lagune
7/12/22	Willy	13 h		BOCAL DU TECH
14/12/22	Jean	9 h	7 €	DARNIUS les bords du lac de Boadella