

SAINT CYPRIEN RANDOS

RANDOS SANTE SEPTEMBRE -OCTOBRE – NOVEMBRE - DECEMBRE - 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 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 dénivelée 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	Covoï- turage	Lieux des randonnées et notes particulières
13/9/23	Jean			cap Creus ou Banyoles
20/9/23	Willy	13h	1 €	Ste Marie la Mer à Villelongue de la Salanque 10 km
27/9/23	Jean	13h	4 €	"Vendanges mais pas trop" à Pézilla autour des éoliennes 8 km
4/10/23	Willy	13h	6 €	Montalba le chateau, 8km
11/10/23	J. Claude Ou Yves	13h	1 €	
18/10/23	Willy	13h	1 €	Elné à Montescot 10 km
25/10/23	Jean	13h	4 €	Ceret vieille ville et le pont du diable 8 km
1/11/23	J. Claude Ou Yves	13h	1 €	
8/11/23	J. Claude Ou Yves	13h	1 €	
15/11/23	Willy	13h	1 €	Latour Bas Elné 9km
22/11/23	Jean	13h	6 €	Les hauts de Fitou, les capitelles 7 km
29/11/23	Willy	13h	2 €	Lavall 7,5km
6/12/23	Willy	13h	1 €	Port Vendres
13/12/23	Willy	13h	1 €	St Cyp vers Canet 10 km
20/12/23	Jean	13h	5 €	El Fogon de Canadal à Capmany 8 km