RANDOS SANTE
JANVIER – FEVRIER - MARS - 2024

ANIMATEURS
Jean 06 86 23 44 27 - 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 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	Animateurs	Horaire départ	Covoiturage	**Lieux des randonnées et notes particulières**
10/1/24	Yves	13h	5 €	Corbère, la chapelle et Valventosa
17/1/24	Willy	13h	2 €	Palau d'el Vidres
24/1/24	Jean	13h	1 €	De St Jean pla de corts (vieux village) aux lacs (tour des lacs) 8 km et 60 m dénivelé
31/1/24	Yves	13h	1 €	La Massane, 8,4 km et 110 m de dénivelé
7/2/24	Jean	13h		Toulouges, vieux village, église et beffroi, le parc de Clairfont et la Basse 9km et 50 m de dénivelé
14/2/24	Willy	13h	3 €	Claira 8 km
21/2/24	Yves	13h	2 €	Villeneuve de la Raho et le Réart
28/2/24	Jean	13h	3 €	Paulilles, Cosprons depuis la plage Bernardi 7km 85 m dénivelé
6/3/24	Willy	13h	2 €	Laroques des Albères
13/3/24	Yves	13h	2 €	Torreille, de la plage au village
20/3/24	Jean	13h	5 €	Força Réal depuis le col del Bou à la chapelle, sentier découverte 6 km et 150m de dénivelé (montée par route) sans difficultés)
27/3/24	Willy	**9h**	6 €	La Tour de France (Fin de saison, restaurant à définir)