



## SAINT CYPRIEN RANDOS - RANDOS SANTE PLANNING 2ème TRIMESTRE 2019

### ANIMATEURS

Bernard 06 89 33 38 14 - Jean 06 86 23 44 27 - Robert 06 84 76 38 04

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

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 légèrement 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 aucune 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.*

Date <b>MERCREDI</b> I	Animateurs	Coût du covoiturage	Lieux et notes particulières
3-avr	Robert	4 €	Le parc des Dosses, site naturel à Leucate. Decouverte de la diversité dans une zone à la fois humide et aride. Pas de dénivellé
10-avr	Willy	4 €	Montner nord, une partie du chemin de Veronique 9km 300
17-avr	Jean	3 €	Serrat d'en Vaquer puis canal. 7 km 70 m
24-avr	Jean	4 €	Les Aspres derrière Castelnuou 6 km 100 m
1-mai	Willy	3 €	Canohes ouest, El moli et les vignes 10 km
8-mai	Jean	2 €	Torreilles et le Bourdigou 8,5 km
15-mai	Willy	3 €	Passa ouest, le Réart, ruisseau tranquille 7,5 km
22-mai	Yves Ch	5 €	La Chapelle Sant Julia de Vallventosa à Corbère les Cabanes
29-mai	Willy	2 €	St André / Sorède, le piémont des Albères 8 km
5-juin	Willy	3 €	Toulouges ouest 7 km
12-juin	Robert	1 €	Du parc de Valmy à Argelès
19-juin	Willy	6 €	Le barrage de Darnius. Matin 3,5 km - AM 3,5 km Repas au bord du lac
26-juin	Jean	4 €	Sur le plateau de Leucate et la falaise 8 km 70 m