



RANDOS SANTE 2025

JANVIER - FEVRIER - MARS

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 - Denis

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 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
08/01/25	J. Claude	13 h	1€	Le tour du lac de Villeneuve de la Raho 7km
15/01/25	Yves	13 h	4€	Thuir- Vivier d'El Rey 8,5 km et 40m dénivélé
22/01/25	Jean	13 h	4€	Les bords de l'étang de Leucate
29/01/25	J. Claude	13 h	4€	Du Soler à Pézilla de la Rivière 10km
05/02/25	Jean	13 h	5€	Ille sur Tet, la chapelle de Cazenove
12/02/25	J. Claude	13 h	1€	Ste Marie de la mer
19/02/25	Yves	13 h	1€	Bassin San-Marti par Palau del Vidre
26/02/25	J. Claude	13 h	1€	St Nazaire, le sentier du terroir 10km
05/03/25	Yves	13 h	1€	Le mas Larrieu, réserve naturelle à l'embouchure du Tech
12/03/25	Jean	13 h	4€	De Maureillas au vallon de Marie et cascades
19/03/25	Yves	13 h	5€	Les deux Corbères-Chapelle de Vallventosa
26/03/25	Jean	9 h	9€	Rando dans le parc naturel des Aiguamolls, le delta de la Fluvia près de Castello d'Empuries, au sud de Rosas (à confirmer)