



Programme des sorties Juillet 2017

Les départs se font au FAC (Place des Albères)

DATE Type rando		ANIMATEUR	HEURE DEPART au FAC	HEURE ET LIEU DE REGROUPEMENT	PARCOURS ET DIFFICULTES SPECIFIQUES	TEMPS DE MARCHÉ ET DENIVELE	Co-voiturage *
Dimanche 2 Facile		Office de Tourisme 04 68 95 49 97	9 h	Office de Tourisme - les enfants sont les bienvenus	Festiv'Laroque - Rallye pédestre	2 h 15 200 m Repas tiré du sac	
Dimanche 2 Facile à moyenne		Office de Tourisme 04 68 95 49 97	9 h	Office de Tourisme	Festiv'Laroque - Randonnée "Les malins secrets..."	3 h 300 m Repas tiré du sac	
Mardi 4 Facile		Jackie - Nicole - Arlette 06 09 40 04 92	9 h	Les enfants sont les bienvenus	Argelès - ND de Vie	2 h 30 150 m	1 €
Jeudi 6 Sportive		Christian BOHRER 06 33 56 26 38	7 h 30		La Coume del Tech	5 h 30 950 m Repas tiré du sac	5 €
Mardi 11 Facile		Office de Tourisme 04 68 95 49 97	9 h	Enfants bienvenus - 2 €/pers. Gratuit - 16 ans	Rallye Pédestre	2 h 15 200 m Repas tiré du sac	
Jeudi 13 Moyenne		Gérard BELLEC 06 52 02 31 58	9 h		Céret	3 h 400 m	2 €
Jeudi 20 Sportive		Khalid OUASMANI 06 20 67 86 81	7 h 30		Montbolo - Les Mines de Batère	6 h 800 m Repas tiré du sac	3 €
Mardi 25 Facile		Roselyne RENAUX 04 68 89 63 45	9 h	Les enfants sont les bienvenus - Maillots et serviettes	Rando des Papy - Mamy aux Cascades du Verdoube	3 h (200 m cumulé) Repas tiré du sac en bord de rivière	4 €
Vendredi 28 Facile à moyenne		Office de Tourisme 04 68 95 49 97	9 h	Office de Tourisme 5 €/pers. Gratuit - 12 ans	Rando à thème : Les Malins secrets de la Nature	3 h 300 m	
Code de difficulté : "Facile" dénivelé moins de 300 m							
Code de difficulté : "Moyen" dénivelé entre 300 m et 500 m							
Code de difficulté : "Sportif" dénivelé supérieur à 500 m							
Randonnées réservées en priorité aux adhérents licenciés de LAROQUE RANDO. Tout invité occasionnel non licencié FFRP devra s'acquitter d'une participation de 3 € (1,00 € pour les enfants de moins de 12 ans) Inscription possible sur place.							
En cas de doute météo, appeler l'animateur la veille							
* Forfait Co-voiturage par randonneur transporté			5 à 25 Kms	25 à 55 Kms	55 à 85 Kms	85 à 120 Kms	121 à 170 Kms
			1,00 €	2,00 €	3,00 €	4,00 €	5,00 €