



Programme des sorties Septembre 2017

Les départs se font au FAC (Place des Albères)

| DATE Type rando | | ANIMATEUR | HEURE DEPART au FAC | HEURE ET LIEU DE REGROUPEMENT / INFOS DIVERSES | PARCOURS ET DIFFICULTES SPECIFIQUES | TEMPS DE MARCHÉ ET DENIVELE | Co-voiturage * |
|--|--|--|------------------------|--|--|--|-------------------|
| Samedi 2 Tonic | | Suzanne MEY 06 89 35 10 40 | 9 h | | Rando Tonic | 2 h | |
| Mardi 5 au vendredi 8 | | Suzanne MEY 06 89 35 10 40 | 7 h | | Séjour itinérant Prats Ballaguer - Refuge Carança - Nuria - Prats Ballaguer | Programme détaillé sur www.laroquerando.fr | 6 € |
| Mardi 5 Facile à Moyenne | | Gérard BELLEC 06 52 02 31 58 | 8 h 30 | | Caramany | 3 h 350 m Repas tiré du sac en fin de rando | 4 € |
| Dimanche 10 Moyenne | | Christian REY 06 82 30 08 15 | 8 h 30 | | Sournia | 5 h 420 m Repas tiré du sac | 5 € |
| Mardi 12 Rando Santé® | | Viviane DESCHAMPS 06 83 30 19 63 | 13 h 30 | | Sorède | 2 h 30 200 m | |
| Jeudi 14 Sportive | | Mauricette VILASEQUE 06 13 43 59 53 | 7 h | Possibilité de dormir en gîte - Infos à suivre | Les Puigmal | 6 h 1100 m Repas tiré du sac | 10 € |
| Samedi 16 Dimanche 17 | | Christian BOHRER 06 33 56 26 38 | | WE à Bagà - Prévenir Christian si intéressé | Bagà | 2 randos sportives à Bagà | |
| Samedi 16 Tonic | | Patrick DUPONT HUIN 06 79 79 91 58 | 9 h | | Rando Tonic | 2 h | |
| Dimanche 17 Sportive | | Mauricette VILASEQUE 06 13 43 59 53 | 8 h 15 | Avec nos amis catalans du sud | La Vajol - Pic des Salines | 6 h 800 m Repas tiré du sac | 3 € |
| Mardi 19 Facile | | Suzanne MEY 06 89 35 10 40 | 13 h 30 | Prévoir 4 € pour la visite du four (expériences en réel) | Sorède - Le Four Solaire | 3 h 100 m | |
| Jeudi 21 Moyenne | | Roselyne RENAUX 04 68 89 63 45 | 8 h 15 | Pique-nique en commun | Col de Palomère - Mines de la Pinouse | 4 h 30 300 m Repas tiré du sac | 5 € |
| Jeudi 21 Moyenne + | | Jean Pierre RENAUX 06 03 06 40 10 | 8 h 15 | Pique-nique en commun | Col de Palomère - Mines de la Pinouse et des Manerots | 5 h 30 450 m Repas tiré du sac | 5 € |
| Dimanche 24 Facile | | Jean Pierre RENAUX 06 03 06 40 10 | 9 h 15 | Fête Laroque Rando | Les Caranques | 2 h 100 m | |
| Dimanche 24 Moyenne | | Christian REY 06 82 30 08 15 | 8 h 45 | Fête Laroque Rando | Casot d'en Lic | 2 h 30 275 m | |
| Dimanche 24 Moyenne + | | Christian BOHRER 06 33 56 26 38 | 8 h | Fête Laroque Rando | Les Fontaines | 4 h 550 m | |
| Mardi 26 Rando Santé® | | Mauricette VILASEQUE 06 13 43 59 53 | 13 h 30 | | Sorède - Saint André | 2 h 30 50 m | |
| Mardi 26 Facile | | Jackie et Nicole 06 09 40 04 92 | 13 h 30 | | Llauro | 3 h 300 m | 2 € |
| Jeudi 28 Sportive | | Yvette et Gérard 06 30 46 43 82 | 8 h | Prévoir monnaie pour le retour en train | Le Chemin de Walter Benyamin | 5 h 600 m Repas tiré du sac | 2 € |
| Samedi 30 Tonic | | Martine MATAGNE 06 01 76 61 13 | 9 h | | Rando Tonic | 2 h | |
| 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 | 86 à 110 Kms | 111 à 135 Kms | |
| | | 1,00 € | 2,00 € | 3,00 € | 4,00 € | 5,00 € | |
| * Forfait Co-voiturage par randonneur transporté | | 136 à 160 Kms | 161 à 185 Kms | 186 à 210 Kms | 211 à 235 Kms | 236 à 270 Kms | |
| | | 6,00 € | 7,00 € | 8,00 € | 9,00 € | 10,00 € | |