



## Programme des sorties Mai 2018

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 *
Jeu 3 Sportive		Suzanne et Christian B. 06 89 35 10 40	8 h	Réserver avant le 25 avril auprès de Suzanne	Cadaques Rosas Aller en bateau 10 € retour Rando	6 h - 15 km 500 m Repas tiré du sac	6 €
Samedi 5 Tonic		Suzanne MEY 06 89 35 10 40	9 h		Rando Tonic	1 h	
Mardi 8 Facile		Jackie et Nicole 06 09 40 04 92	13 h 30		Saint Nazaire	2 h 30 50 m	2 €
Samedi 12 Tonic		Martine MATAGNE 06 01 76 61 13	9 h		Rando Tonic	1 h	
Dimanche 13 Moyenne		Christian BOHRER 06 33 56 26 38	8 h	Participation 8€ grillade + dessert	Rando du Trail de Montesquieu	3 h 30 380 m	1 €
Mardi 15 Rando Santé®		Viviane DESCHAMPS 06 83 30 19 63	13 h 30		Col de l'Ouillat - Roc des 3 Termes	2 h 30 180 m	2 €
Mardi 15 Moyen		Roselyne RENAUX 04 68 89 63 45	8 h 30		Saint Cristofol dels Horts	4 h 300 m Repas tiré du sac	4 €
Jeu 17 Sportive		Jean-Pierre et Gérard C. 06 03 06 40 10	7 h 45		Lamanère - Pic des Sorcières - Puig dels Buixes	6 h 700 m Repas tiré du sac	5 €
Jeu 17 Moyenne		Gérard BELLEC 06 52 02 31 58	9 h		Tour del Far	4 h 500 m Repas tiré du sac	3 €
Samedi 19 Tonic		Jackie CARDOT 06 09 40 04 92	9 h		Rando Tonic	1 h	
Mardi 22 Rando Santé®		Mauricette VILASEQUE 06 13 43 59 53	13 h 30		Perpignan - Le Mas Besson - Les Canals	2 h 30 50 m	2 €
Mardi 22 Moyenne		Gérard BELLEC 06 52 02 31 58	13 h 45	Attention au vertige	La Boucle du Cap Béar	2 h 30 343 m	2 €
Jeu 24 Sportive		Monique ALTEZA 06 07 14 10 23	7 h 30	Annulée si vent fort	Le Pech de Bugarach par la fenêtre	4 h 30 690 m Repas tiré du sac	7 €
Samedi 26 Tonic		Patrick DUPONT HUIN 06 79 79 91 58	9 h		Rando Tonic	1 h	
Dimanche 27 Sportive		Christian REY 06 82 30 08 15	8 h 30		Panissars - Riunogues - Col de Porteil	6 h 650 m Repas tiré du sac	2 €
Mardi 29 Facile		Yvette ZULIAN 06 30 46 43 82	10 h		St Jean Pla de Cort - Vivés	4 h 280 m Repas tiré du sac	2 €
Mardi 29 Sportive		Jean-Pierre RENAUX 06 03 06 40 10	8 h 30		Sahorre - Le Tambour	5 h 700 m Repas tiré du sac	5 €
Jeu 31 Facile		Office de Tourisme 04 68 95 49 97	8 h 30	Co-voiturage pour Montesquieu	Test du Rallye de l'été	2 h 30 200 m Repas tiré du sac	1 €

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 €