



# Programme des sorties Novembre 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 *
Samedi 3 Tonic		Patrick DUPONT-HUIN 06 79 79 91 58	9 h		Rando Tonic	1 h	
Dimanche 4 Sportive		Suzanne Christian MEY 06 89 35 10 40	8 h		Millas - Forca Real	5 h (16 kms) 450 m Repas tiré du sac	3 €
Mardi 6 Facile		Marie-Odile CHABEL 07 71 76 47 21	9 h		Sorède	2 h 30 280 m	1 €
jeudi 8 Sportive		Christian Rey 06 82 30 08 15	8 h	Quelques passages délicats en descente	la Preste - Col de Siern - Col Prégon - la forge	4 h 30 (11 kms) 610 m Repas tiré du sac	5 €
Samedi 10 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	9 h	RV Parking du Port à Argeles à 9h15	Rando Tonic	1 h	
Mardi 13 Rando Santé®		Mauricette VILASEQUE 06 13 43 59 53	13 h 45		Saint Jean Pla de Corts	2 h 30 50 m	2 €
Mardi 13 Facile		Anne Marie et Nicole 06 09 31 74 40	13 h 30		Bocal du Tech	2 h 30 50 m	1 €
Jeudi 15 Sportive		Anne Marie et Nicole 06 09 31 74 40	8 h 30	1 Passage en bordure de falaise.	Escala - Tour de Cala Montgo	5 h 30 500 m Repas tiré du sac	6 €
Samedi 17 Tonic		Martine MATAGNE 06 01 76 61 13	9 h		Rando Tonic	1 h	
Dimanche 18 Moyenne			8 h 30	Avec nos amis catalans du sud	Le perthus - Salt del Fito	4 h 300 m Repas tiré du sac	2 €
Mardi 20 Facile		Gérard BELLEC 06 52 02 31 58	13 h 30		LLauro	2 h 30 200 m	2 €
Jeudi 22 Sportive		Jean-Pierre RENAUX 06 03 06 40 10	8 h 30		Les trois Chapelles à Villefranche de Conflent	5 h 660 m Repas tiré du sac	5 €
Samedi 24 Tonic		Jacqueline CARDOT 06 09 40 04 92	9 h		Rando Tonic	1 h	
Mardi 27 Moyenne		Jacqueline - Roselyne 06 09 40 04 92	8 h 30		Le Roc Sainte Anne au départ du Col de Palomère	4 h 400 m Repas tiré du sac	4 €
Jeudi 29 Sportive		Suzanne Christian MEY 06 89 35 10 40	8 h 30		Caixas - Le Mont Hélène	5 h 600 m Repas tiré du sac	3 €

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 ne pourra participer qu'à 3 sorties maximum ensuite l'adhésion devient obligatoire. 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 €