



Programme des sorties Décembre 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 1 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	9 h	9 h 15 Au port d'Argelès	Rando Tonic	1 h	
Mardi 4 Rando Santé®		Mauricette VILASEQUE 06 13 43 59 53	13 h 30		Autour du Mas Bresson - le Canal de Perpignan	2 h 30 50 m	2 €
Mardi 4 Moyenne		Jackie et Roselyne 06 09 40 04 92	8 h 30		Le Mont Roig en Espagne	4 h 300 m Repas tiré du sac	3 €
Jeudi 6 Sportive		Anne Marie et Roselyne 06 72 96 73 19	9 h	Attention, descente raide !	La Tour del Far	4 h 30 550 m Repas tiré du sac	4 €
Samedi 8 Tonic		Patrick DUPONT HUIN 06 79 79 91 58	9 h		Rando Tonic	1 h	
Samedi 8 Fac Moy Sport		Jeanine GALLE 04 68 95 53 98		RV Sorède 1/2 h avant le départ choisi	Rando Téléthon Sorède	3 niveaux de randonnées (voir programme)	
Dimanche 9 Facile		Christian REY 06 82 30 08 15	9 h		Autour de Laroque	2 h 30 150 m	
Dimanche 9 Moyenne		Christian BOHRER 06 33 56 26 38	8 h 30		Les Cabanes de Mataporc	3 h 300 m	
Mardi 11 Rando Santé®		Viviane DESCHAMPS 06 83 30 19 63	13 h 30		Col de la Serra - Col de Vallauria	2 h 30 80 m	2 €
Mardi 11 Moyenne		Roselyne et Jean-Pierre 04 68 89 63 45	8 h 30	Pique nique en commun	Dolmen de Villajuiga	4 h 30 360 m Repas tiré du sac	5 €
Jeudi 13 Moyenne		Roselyne RENAUX 04 68 89 63 45	8 h 30	Pique nique en commun	L'Ermitage des Salines au départ de Céret (en aller-retour)	4 h 00 300 m Repas tiré du sac	2 €
Jeudi 13 Sportive		Jean-Pierre RENAUX 04 68 89 63 45	8 h 30	Pique nique en commun	L'Ermitage des Salines au départ de Céret	4 h 30 600 m Repas tiré du sac	2 €
Jeudi 13 Sportive +		Patrick DUPONT HUIN 06 79 79 91 58	8 h 30	Pique nique en commun	L'Ermitage des Salines au départ de Las Illas	5 h (17 kms) 850 m Repas tiré du sac	2 €
Samedi 15 Tonic		Tous les animateurs (06 82 30 08 15)	10 h	3 niveaux de rando (tonic, facile, sportive)	Rando festive ND du Château	Repas festif tiré du sac	
Dimanche 16 Sportive		Mauricette, Monique et Yvette 06 13 43 59 53	8 h 30	Avec nos amis catalans du sud	Mirador d'Argeles- sur-Mer	4 h 30 450 m Repas tiré du sac	3 €
Mardi 18 Facile		Jackie et Nicole 06 09 40 04 92	13 h 30		Bages	2 h 30 50 m	2 €
Jeudi 20 Sportive		Yvette ZULIAN 06 30 46 43 82	8 h		Col des Gascons au Pic de Saillfort	6 h (15 kms) 621 m Repas tiré du sac	2 €
Samedi 22 Tonic		Jackie et Nicole 06 09 40 04 92	9 h		Rando Tonic	1 h	

JOYEUX NOËL et BONNE FIN D'ANNEE A TOUS

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 €