



# Programme des sorties Janvier 2019

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 *
Jeudi 3 Moyenne		Josette et Patrick 06 79 79 91 58	13 h 30		Collioure - Col de Mollo	3 h 350 m	2 €
Samedi 5 Tonic		Martine MATAGNE 06 01 76 61 13	9 h		Rando Tonic	1 h	
Dimanche 6 Facile		Christian REY 06 82 30 08 15	9 h		Corbères les Cabanes	4 h 30 370 m Repas tiré du sac	3 €
Mardi 8 Rando Santé®		Mauricette et Viviane 06 13 43 59 53	14 h 15	Rando-Galette, inscription obligatoire	Autour de Laroque	2 h 80 m	
Mardi 8 Facile		Christian B et Christian R 06 82 30 08 15	14 h	Rando-Galette, inscription obligatoire	Casot d'en Lic	3 h 275 m	
Mardi 8 Moyenne ++		Patrick et Philippe 06 79 79 91 58	13 h 30	Rando-Galette, inscription obligatoire	Casot del Guarda en marche soutenue	3 h 30 400 m	
Jeudi 10 Facile		Jackie et Nicole 06 09 40 04 92	13 h 30		Tresseire	2 h 30 150 m	2 €
Jeudi 10 Sportive		Philippe DESCHAMPS 06 85 53 64 88	8 h 30		Saint Jean d'Albère	5 h (14 km) 600 m Repas tiré du sac	2 €
Samedi 12 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	9 h	RV 9 h 15 parking du port	Argelès sur Mer	1 h	
Mardi 15 Rando Santé®		Mauricette VILASEQUE 06 13 43 59 53	13 h 30		Le Racou - Collioure	2 h 30 100 m	1 €
Mardi 15 Moyenne		Christian BOHRER 06 33 56 26 38	8 h 30		Darnius	3 h 30 290 m Repas tiré du sac	3 €
Jeudi 17 Sportive		Anne-Marie ERRE 06 72 96 73 19	8 h 30		Port-Vendres Banyuls	4 h 30 370 m Repas tiré du sac	2 €
Samedi 19 Tonic		Patrick DUPONT-HUIN 06 79 79 91 58	9 h		Rando Tonic	1 h	
Dimanche 20 Sportive		Mauricette - Monique - Yvette 06 13 43 59 53	8 h	Avec nos amis catalans du sud	Pré-romanique et mégalthisme de l'Albera	6 h 700 m Repas tiré du sac	4 €
Mardi 22 Facile		Viviane DESCHAMPS 06 83 30 19 63	13 h 30		Argelès - Notre Dame de Vie	2 h 30 50 m	1 €
Jeudi 24 Moyenne		Roselyne RENAUX 04 68 89 63 45	8 h 30		la chapelle Saint Miquel de Colera à Llança	500 m+ 5h30 Repas tiré du sac	5 €
Samedi 26 Tonic		Jackie CARDOT 06 09 40 04 92	9 h		Rando Tonic	1 h	
Mardi 29 Moyenne		Gérard BELLEC 06 52 02 31 58	8 h 30		Castelnou - Saint Colombe de la Commanderie	5 h (14 km) 550 m Repas tiré du sac	2 €
Jeudi 31 Sportive		Yvette ZULIAN 06 30 46 43 82	8h	Prévoir monnaie pour le train	De Cerbère à Banyuls sur mer par le sentier côtier	5 h 550 m Repas tiré du sac	2 €
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							
<b>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.</b>							
<b>En cas de doute météo, appeler l'animateur la veille</b>							
* 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 €	