



Programme des sorties Février 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 *
Dimanche 3 Moyenne		Khalid OUASMANI 06 20 67 86 81	8 h 30		Darnius - Le Mirador	4 h 30 300 m Repas tiré du sac	4 €
Mardi 5 Facile		Gérard BELLEC 06 52 02 31 58	13 h 30		Fourques - les chemins d'Adrienne	3 h 180 m	2 €
Jeudi 7 Moyenne		Anne-Marie et Martine 06 72 96 73 19	9 h		Château d'Aubiry - Sant Pau - Sant Ferriol	4 h 30 450 m Repas tiré du sac	1 €
Jeudi 7 Sportive		Patrick DUPONT HUIN 06 79 79 91 58	9 h		Port-Vendres - Le Chemin des Douaniers	4 h 30 (13,7 km) 700 m Repas tiré du sac	
Samedi 9 Tonic		Martine MATAGNE 06 01 76 61 13	9 h		Rando Tonic	1 h	
Mardi 12 Facile		Jackie et Nicole 06 09 40 04 92	9 h		Néfiach	2 h 30 250 m Repas tiré du sac en fin de rando	3 €
Jeudi 14 Sportive		Anne-Marie et Suzanne 06 89 35 10 40	8 h 30	Marche non rapide	Cerbère - La Vallée des Cerfs	650 m 5h Repas tiré du sac	4 €
Samedi 16 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	9 h	8 h 45 au FAC ou 9 h Parking Port Argelès	Rando Tonic	1 h	
Dimanche 17 Moyenne		Mauricette et Monique 06 13 43 59 53	8 h 15	Avec nos amis Catalans	Panissars - Riunogues	4 h 30 400m Repas tiré du sac	2 €
Mardi 19 Santé		Mauricette VILASEQUE 06 13 43 59 53	13 h 30		St Nazaire - Etang de Canet	2 h 30 50 m	2 €
Mardi 19 Moyenne		Philippe DESCHAMPS 06 85 53 64 88	9 h		Pont de Reynes - Chemin des Mas	4 h (12 km) 400 m Repas tiré du sac	2 €
Jeudi 21 Sportive		Jean Pierre RENAUX 06 03 06 40 10	8 h 30		Cabane de la Deveze - La Llau	5 h 650 m Repas tiré du sac	4 €
Samedi 23 Tonic		Patrick DUPONT HUIN 06 79 79 91 58	9 h		Saint-Cyprien - Tour de la Marina	1 h	1 €
Dimanche 24 Moyenne		Christian REY 06 82 30 08 15	8 h 30		Arboussols - Marcevol	4 h 50 470 m Repas tiré du sac	5 €
Mardi 26 Rando Santé®		Viviane DESCHAMPS 06 83 30 19 63	13 h 30		Les Estanys - Capmany	2 h 30 50 m	3 €
Mardi 26 Moyenne		Roselyne RENAUX 04 68 89 63 45	8 h 30		Agullana	350 m 4 h 30 Repas tiré du sac	3 €
Jeudi 28 Sportive		Patrick et Josette 06 79 79 91 58	9 h		Les Hauteurs de Cerbère	4 h 30 600 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

	5 à 25 Kms	25 à 55 Kms	55 à 85 Kms	86 à 110 Kms	111 à 135 Kms
* Forfait Co-voiturage par randonneur transporté	1,00 €	2,00 €	3,00 €	4,00 €	5,00 €
* Forfait Co-voiturage par randonneur transporté	6,00 €	7,00 €	8,00 €	9,00 €	10,00 €