



Programme des sorties Avril 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 *
Mardi 2 Facile		Jackie et Anne-Marie 06 09 40 04 92	13 h 30		La Chapelle Saint-Laurent - Visite du Parc de Valmy	3 h 250 m	1 €
Jeudi 4 Sportive		Jean-Pierre RENAUX 04 68 89 63 45	8 h 30		Saint Miquel de Colera à LLANCA	5 h 30 500 m Repas tiré du sac	5 €
Samedi 6 Tonic		Patrick DUPONT HUIN 06 79 79 91 58	9 h		Rando Tonic	1 h	
Dimanche 7 Moyenne		Roselyne RENAUX 04 68 89 63 45	8 h 30		Château de Toroella de Montgri au départ de Las Dunes	4 h 30 300 m Repas tiré du sac	6 €
Mardi 9 Facile longue		Suzanne et Anne-Marie 06 89 35 10 40	13 h 30		Vives	3 h 270 m (IBP 36)	2 €
Mardi 9 Moyenne +		Christian BOHRER 06 33 56 26 38	8 h 30		Le Vivier	3 h 30 580 m Repas tiré du sac	5 €
Jeudi 11 Sportive		Roselyne et Anne Marie 04 68 89 63 45	8 h 30		Les Hameaux oubliés de Serdinya	5 h 30 (10 km) 600 m Repas tiré du sac	6 €
Samedi 13 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	9 h	9 h 15 Parking de Port-Argelès	Rando Tonic	1 h	
Dimanche 14		Mauricette VILASEQUE 06 13 43 59 53	8 h 20	Avec nos amis catalans du sud (mail d'infos suivra)	Saint Jean l'Albère - Font d'en Manel	Journée de travail Repas tiré du sac	2 €
Mardi 16 Facile à moyenne		Yvette ZULIAN 06 30 46 43 82	13 h 30		Banyuls sur Mer - ND de la Salette	3 h 200 m	2 €
Jeudi 18 Rando Santé		Viviane DESCHAMPS 06 83 30 19 63	13 h 30		Les Lacs de Saint Jean Pla de Corts et Bord du Tech	2 h 30 30 m	2 €
Jeudi 18 Sportive		Suzanne MEY 06 89 35 10 40	8 h	long passage en crête délicat	Vilamaniscle - Espagne	6h30 750m (IBP 61) Repas tiré du sac	4 €
Samedi 20 Tonic		Martine MATAGNE 06 01 76 61 13	9 h		Rando Tonic	1 h	
Mardi 23 Rando Santé		Mauricette VILASEQUE 06 13 43 59 53	13 h 30		Brouilla - Les Bords du Tech	2 h 30 50m	1 €
Mardi 23 Facile		Gérard BELLEC 06 52 02 31 58	13 h 30		Fourques - Le Sentier des Histoires	2 h 30 (8 km) 140 m (IBP 27)	2 €
Jeudi 25 Moyenne		Jackie et Nicole 06 09 40 04 92	8 h 30		Galamus	4 h (11 km) 350 m Repas tiré du sac	3 €
Samedi 27 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	9 h	9 h 15 Parking de Port-Argelès	Rando Tonic	1 h	
Dimanche 28 Santé - Facile - Moyenne - Sportive				Inscriptions sur le site du CDRP	Fête Départementale de la Randonnée à Arles sur Tech	4 niveaux de randonnées.	3 €
Mardi 30 Moyenne		Roselyne RENAUX 04 68 89 63 45	13 h		Les Carrières de Talc à Reynes	3 h 30 (9 km) 330 m	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							
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.							
<i>En cas de doute météo, appeler l'animateur la veille</i>							
* 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 €		