



Programme des sorties Mai 2019

Les départs se font au FAC (Place des Albères)

DATE Type rando		ANIMATEUR	HEURE DEPART au FAC	HEURE ET LIEU DE REGROUPEMENT - INFOS DIVERSES	PARCOURS ET DIFFICULTES SPECIFIQUES	TEMPS DE MARCHÉ ET DENIVELE	Co-voiturage *
Jeudi 2 Moyenne à Sportive		Roselyne RENAUX 04 68 89 63 45	8 h 45	Repas tiré du sac en commun avec les autres randos	L'Ermitage des Salines au départ de Céret	4 h 360 m Repas tiré du sac	2 €
Jeudi 2 Sportive 4		Jean Pierre RENAUX 06 03 06 40 10	8 h 45	Repas tiré du sac en commun avec les autres randos	L'Ermitage des Salines au départ de Céret	4 h 30 600 m Repas tiré du sac	2 €
Jeudi 2 Sportive 5 IBP : 91		Patrick et Josette 06 79 79 91 58	8 h 30	Repas tiré du sac en commun avec les autres randos	L'Ermitage des Salines au départ de Las Illas	5 h 850 m Repas tiré du sac	2 €
Samedi 4 Tonic		Martine MATAGNE 07 82 33 00 48	9 h		Rando Tonic	1 h	
Mardi 7 Facile		Jackie et Nicole 06 09 40 04 92	13 h 30		Le Parc de Valmy	2 h 30 50 m	2 €
Mardi 7 Rando Santé®		Mauricette VILASEQUE 06 13 43 59 53	13 h 45		D'Argelès-Ville à Argelès-Plage	3 h 50 m	
Jeudi 9 Moyenne à Sportive		Roselyne RENAUX 04 68 89 63 45	8 h		Gorges de Saint Aniol	6 h (17 km) 500 m	6 €
Samedi 11 Tonic		Jackie CARDOT 06 09 40 04 92	9 h		Rando Tonic	1 h	
Mardi 14 Rando Santé®		Viviane DESCHAMPS 06 83 30 19 63	13 h 30		Palau del Vidre	2 h 30 20 m	2 €
Mardi 14 Moyenne		Gérard BELLEC 06 52 02 31 58	13 h 45		Les Ponts de Céret	3 h 30 290 m (IBP 39)	2 €
Mardi 14 Moyenne		Roselyne RENAUX 04 68 89 63 45	8 h 30		De Saint Michel de Fontfrède à Mazanet de Cabrenis	4 h 400 m Repas tiré du sac	4 €
Jeudi 16 Moyenne		christian BOHRER 06 33 56 26 38	8 h	Attention au vertige Prévoir des gants	Gorges de la Carança	4 h 30 400 m (IBP 49) Repas tiré du sac	5 €
Samedi 18 Tonic		Suzanne MEY 06 89 35 10 40	9 h		Rando Tonic	1 h	
Mardi 21 Facile longue		Suzanne MEY 06 89 35 10 40	13 h 30		Vivès	3 h 270 m (IBP 36)	2 €
Jeudi 23 Sportive		Suzanne et Yvette 06 89 35 10 40	7 h 30	Risque de vertige. Aide des mains nécessaire par moments	Le pech de Bugarach	6h30 900m (IBP 79) Repas tiré du sac	7 €
Samedi 25 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	9 h	9 h 15 parking Port- Argelès	Rando Tonic	1 h	
Dimanche 26 Sportive		Christian REY 06 82 30 08 15	8 h 30	Attention, orties ! Prévoir de porter des pantalons longs	La tour du Mir (Prats de Mollo)	4h30 (12 km) 630m (IBP 62) Repas tiré du sac	4 €
Mardi 28 Moyenne		Yvette ZULIAN 06 30 46 43 82	13 h 30		Le Boulou	3 h 30 377 m	2 €
Jeudi 30 Fac Moy Sport				FERIE			
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 €