



# Programme des sorties Juin 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 *
Samedi 1 Tonic		Martine Matagne 06 01 76 61 13	9h	S'inscrire auprès de l'animatrice au plus tard la veille	Rando Tonic	1 h	
Mardi 4 Rando Santé®		Viviane DESCHAMPS 06 83 30 19 63	13 h 30		Col de l'Oulliat	2 h 50 m	3 €
Mardi 4 Facile		Office de Tourisme 04 68 95 49 97	9 h	Office du Tourisme	Test du Rallye Pédestre de l'Office de Tourisme	2 h 30 150 m Repas tiré du sac	
Jeudi 6 Sportive		Christian BOHRER 06 33 56 26 38	<b>8 h précises !!!</b>	Attention, 2 descentes raides Prévoir 4 € (train)	Rando du Train Jaune - Mont-Louis - Fontpédrouse	5 h - 600 m (IBP 49) Repas tiré du sac	7 €
Samedi 8 Tonic		Josette Duval 06 84 47 58 98	9 h	9 H 15 parking de Port-Argeles	Rando Tonic	1 h	
Dimanche 9 Sportive		Suzanne MEY 06 89 35 10 40	8 h 30	Attention, vertige s'abstenir	La Parcigoule - Saint Sauveur	6 h 30 900 m (IBP 80) Repas tiré du sac	5 €
Mardi 11 Facile		Suzanne MEY 06 89 35 10 41	13h30	Prévoir 2 € pour la visite	Le Cloître de St Génis des Fontaines	3 h 30 50 m	
Jeudi 13 Sportive		Yvette, Monique et Joël 06 30 46 43 82	8h		Cami Ramader d'Évol	6 h (16 km) 900 m Repas tiré du sac	6 €
Samedi 15 Tonic		Jacqueline Cardot 06 09 40 04 92	9h		Rando Tonic	1 h	
Mardi 18 Facile		Gérard Bellec 06 52 02 31 58	13 h 30		Fourques - Le Chemin des Histoires	2 h 30 (7 km) 100 m	2 €
Mardi 18 Rando Santé®		Mauricette Vilaseque 06 13 43 59 53	13 h 45		Ortaffa	2 h 50 m	1 €
Jeudi 20 Sportive		Joel Cavaillé 06 98 44 16 09	8 h		Campeau - Malabrac - Caudies de Fenouillèdes	5 h 700m Repas tiré du sac	7 €
Samedi 22 Tonic		Josette Duval 06 84 47 58 98	9 h	9 H 15 parking de Port-Argeles	Rando Tonic	1 h	
Dimanche 23 Moyenne		Jackie et Nicole 06 09 4 04 92	8 h 30		Galamus	3 h 30 (11 km) 350 m repas tiré du sac	5 €
Mardi 25 Moyenne		Christian BOHRER 06 33 56 26 38	8 h	Prévoir maillots et serviettes	Rosas - Cala Montjol	5 h 400 m (IBP 53) Repas tiré du sac	6 €
Jeudi 27 Facile		Jackie- Nicole 06 09 4 04 92	13 h 30		La Massane au fil de l'eau	2 h 30 150 m	1 €
Jeudi 27 Sportive		Christian BOHRER 06 33 56 26 38	8 h		La Coume del Tech	6 h 1 100 m (IBP 108) Repas tiré du sac	5 €
Samedi 29 Tonic		Patrick Dupont Huin 06 79 79 91 58	9 h		Rando Tonic	1 h	
Dimanche 30 Moyenne		Christian Rey 06 82 30 08 15	8 h 30		Circuit des Fontaines - ST Laurent de Cerdans	4 h 30 (12 km) 430 m (IBP 50) Repas tiré du sac	4 €
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>							
<i>En cas de doute météo, appeler l'animateur la veille</i>							
* Forfait Co-voiturage		5 à 25 Kms	25 à 55 Kms	55 à 85 Kms	86 à 110 Kms	111 à 135 Kms	
par randonneur transporté		1,00 €	2,00 €	3,00 €	4,00 €	5,00 €	
* Forfait Co-voiturage		136 à 160 Kms	161 à 185 Kms	186 à 210 Kms	211 à 235 Kms	236 à 270 Kms	
par randonneur transporté		6,00 €	7,00 €	8,00 €	9,00 €	10,00 €	