



Programme des sorties Septembre 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 3 Rando Santé®		Viviane DESCHAMPS 06 83 30 19 63	13 h 30		Sorède	2 h 50m	
Mardi 3 Facile		Gérard BELLEC 06 52 02 31 58	13 h 45		Taillet - Petit circuit	2 h 30 270 m (IBP 36)	3 €
Mardi 10 Facile		Suzanne MEY 06 89 35 10 40	13 h 30	Prévoir 2 euros pour la visite	Le Cloître de Saint Genis des Fontaines	4 h	
Jeudi 12 Moyenne		Roselyne RENAUX 04 68 89 63 45	8 h 30	Inscription obligatoire avant le 07/09	Rando-grillades à Vernet les Bains	3 h le matin	6 €
Jeudi 12 Sportive +		Suzanne MEY 06 89 35 10 40	6 h		Pic d'Eyne	7 h 50 (17 kms) 1130 m (IBP 128) repas tiré du sac	10 €
Samedi 14 Tonic		Josette DUVAL 06 84 4758 98	9 h	9 h 15 parking Port Argelès	Rando Tonic	1 h	
Dimanche 15 Facile		Marie-Odile 06 37 38 98 32	9 h 30	Fête de laroque rando	Des Disputes au Malès...	2 h 30 150 m	
Dimanche 15 Moyenne		Christian REY 06 82 30 08 15	9 h	Fête de laroque rando	Le Casot d'En Lic	3 h 30 300 m	
Dimanche 15 Moyenne +		Mauricette VILASEQUE 06 13 43 59 53	8 h 30	Fête de laroque rando	Les 2 Fontaines	4 h 450 m	
Mardi 17 Rando Santé®		Mauricette VILASEQUE 06 13 43 59 53	13 h 45		Brouilla - Banyls dels Aspres	2 h 30 50 m	1 €
Mardi 17 Facile		Jackie CARDOT 06 09 40 04 92	13 h 30		Port-Vendres - La Mauresque	3 h 250 m	2 €
Jeudi 19 Sportive		Khalid OUASMANI 06 20 67 86 81	7 h 30	8 h 15 pkg Stade Amélie les Bains	Montalba - Roc Saint Sauveur	4 h 15 (6 km) 500 m Repas tiré du sac	3 €
Samedi 21 Tonic		Josette DUVAL 06 84 4758 98	9 h	9 h 15 parking Port Argelès	Rando Tonic	1 h	
Samedi 21 Dimanche 22		Journée Patrimoine et Ronde Cérétane		Voir programmes			
Mardi 24 Facile		Nicole et Jackie 06 09 31 74 40	13 h 30		Llauro	3 h 200 m	2 €
Mardi 24 Fac Moy Sport		Roselyne RENAUX 04 68 89 63 45	8 h 30		Château de Toroella de Montgri	4 h 30 300 m Repas tiré du sac	6 €
Jeudi 19 Sportive		Gérard BELLEC 06 52 02 31 58	8 h 30		Taillet - Circuit long	5 h (14,9 km) 690 m (IBP 64) Repas tiré du sac	3 €
Samedi 28 Tonic		Josette DUVAL 06 84 4758 98	9 h	9 h 15 parking Port Argelès	Rando Tonic	1 h	
Dimanche 29 Moyenne		Christian REY 06 82 30 08 15	8 h 30		Circuit des Fontaines à 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							
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 €