



# Programme des sorties Mars 2020

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		Fourques	2 h 30 45 m	2 €
Mardi 3 Facile		Anne-Marie ERRE 06 72 96 73 19	13 h 45	Attention, petite descente très raide	Valmy - Le Dolmen	2 h 30 220 m	1 €
Jeudi 5 Sportive		Jean Pierre RENAUX 06 03 06 40 10	8 h 00		Sant Miquel de Colera	5 h 600 m Repas tiré du sac	4 €
Samedi 7 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	9 h	9 h 15 pkg de Port- Argelès	Rando Tonic	1 h	
Dimanche 8 Moyenne		Roselyne RENAUX 04 68 89 63 45	8 h 30		Rosas - Cap Norfeu	4 h 300 m Repas tiré du sac	5 €
Mardi 10 Moyenne		Viviane DESCHAMPS 06 83 30 19 63	13 h 15		Eus Comes - le Chemin des Sources	3h30 480 m ( IBP 51)	4 €
Jeudi 12 Moyenne +		Jean Pierre RENAUX 06 03 06 40 10	8 h 30	Repas pris en commun avec la rando sportive	Banyuls - La Tour de Querroig - Banyuls	5 h (9 km) 450 m Repas tiré du sac	
Jeudi 12 Sportive		Patrick et Josette 06 79 79 91 58	9 h	Visite de l'Hôtel du Belvédère (Art Déco)	Les hauteurs de Cerbère via la tour de Querroig	5 h (13 kms) 600 m ( IBP 75) Repas tiré du sac	3 €
Samedi 14 Tonic		Martine MATAGNE 06 01 76 61 13	9 h		Rando Tonic	1 h	
Dimanche 15 Moyenne		Christian REY 06 82 30 08 15	9 h		Villefranche de Conflent - La redoute d'Embulli	4 h 30 520 m (IBP 63) Repas tiré du sac	5 €
Mardi 17 Santé		Mauricette VILASEQUE 06 13 43 59 53	13 h 30		Saint-Cyprien - le Bocal du Tech - Le Jardin des Plantes	2 h 30 50 m	2 €
Mardi 17 Moyenne		Anne Marie ERRE 06 72 96 73 19	13 h 15		Pic Neulos par le Col de l'Ouillat	3 h 350 m	3 €
Jeudi 19 Sportive		Philippe DESCHAMPS 06 85 53 64 88	8 h 30		Les Cluses - Fort de Bellegarde	6 h (19km) 650 m Repas tiré du sac	2 €
Samedi 21 Tonic		Gérard BELLEC 06 52 02 31 58	9 h 00	9 h 15 pkg de Port- Argelès	Rando Tonic	1 h	
Mardi 24 Moyenne		Roselyne RENAUX 04 68 89 63 45	8 h 30		L'Ermitage de Domanova	4 h (12 km) 300 m Repas tiré du sac	4 €
Mardi 24 Moyenne		Suzanne MEY 06 89 35 10 40	13h30		Vinaigrerie de Cosprons	3 h (7 km) 460 m	2 €
Jeudi 26 Sportive		Yvette ZULIAN 06 30 46 43 82	8 h		Moligt les Bains - Pic Roussillou	7 h (18km) 900 m (IBP 86) Repas tiré du sac	6 €
Samedi 28 Tonic		Jackie CARDOT 06 09 40 04 92	9 h		Laroque	1 h	
Dimanche 29 Sportive		Mauricette VILASEQUE 06 13 43 59 53	8 h 15	Avec les Catalans du Sud	De l'Ullat au Quatre Termes - les puits à neige	5 h 30 (17,5 km) 870 m (IBP 85) Repas tiré du sac	3 €
Mardi 31 Facile		Jackie CARDOT 06 09 40 04 92	13 h 15		Néfiach	2 h 30 225 m (IBP 35)	3 €
Mardi 31 Rando Santé®		Viviane DESCHAMPS 06 83 30 19 63	13 h 30		La Bataille du Boulou	2 h 30 50 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							
<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 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 €

