



# Programme des sorties Octobre 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 *
Jeudi 1 Sportive		Suzanne MEY 06 89 35 10 40	8 h 30		Vall d'Agrefull, Prats- de-Mollo-la-Preste	5 h 30 700 m Repas tiré du sac	
Samedi 3 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	9 h	9 h 15 parking port Argeles	Rando Tonic	1 h	
Dimanche 4 Facile +		Anne-Marie ERRE 06 72 74 73 19	13 h 30	13 h 45 parking château Valmy	Dolmens autour de Valmy	2 h 30 250 m	
Mardi 6 Rando Santé®		Viviane DESCHAMPS 06 83 30 19 63	13 h 30	14 h pkg Terrassous 1bis rue Taste Vins à Fourques	Fourques	2 h 30 50 m	
Mardi 6 Moyenne		Khalid OUASMANI 06 20 67 86 81	8 h 30	<u>Animateur attendra</u> 9 h 30 parking centre Rodès	Circuit des Orris Château (facultatif)	4 h 15 (11Kms) 300 m Repas tiré du sac	
Jeudi 8 Sportive		Christian BOHRER 06 33 56 26 38	8 h	9 h 15 Parking Lamanère	Les tours de Cabrens	5 h 650 m Repas tiré du sac	
Samedi 10 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	9 h	9 h 15 parking Port- Argeles	Rando Tonic	1 h	
Dimanche 11 Moyenne		Patrick DUPONT HUIN 06 79 79 91 58	9 h	10 h Rue du Chemin des Ecoles à Leucate	Les hauteurs de Leucate	3 h 30 (13Kms) 150 m Repas tiré du sac	
Mardi 13 Moyenne		Christian REY 06 82 30 08 15	13 h 30	14 h parking mairie Vives	Vives Llauro Le sentier du liège	3 h 15 (9 km) 330 m	
Mardi 13 Rando Santé®		Mauricette VILASEQUE 06 13 43 59 53	13 h 30		Le lac de Villelongue dels Monts	2 h 30 50 m	
Jeudi 15 Sportive IBP 80		Yvette ZULIAN 06 30 46 43 82	8 h	9 h 15 Pkg Maison Communale de Moligt les Bains	Moligt les Bains\ le Roussillou	6 h 30 (16km) 850 m Repas tiré du sac	
Samedi 17 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	9 h	9h15 parking port Argeles	Rando Tonic	1 h	
Dimanche 18 Moy Sport				<b>Rando Challenge</b>	Vernet les Bains	Flyer site Laroque Rando inscriptions CRDP 66	
Lundi 19 facile		Office de Tourisme 04 68 95 49 97	9 h	<i>inscription obligatoire www.tourisme-pyrenees- mediteranee.com</i>	Laroque des Albères rallye pédestre	2 h 30 100 m Repas tiré du sac	
Mardi 20 Rando Santé®		Suzanne MEY 06 89 35 10 40	13 h 30		Laroque des Albères	2 h 30 90 m	
Jeudi 22 Sportive +		Suzanne MEY 06 89 35 10 40	8 h	Dans le cadre de la semaine Mar i Mont	Le Neoulos par le roc Planer	6 h 30 1100 m Repas tiré du sac	
Jeudi 22 Facile		Marie Odile CHABEL 06 37 38 98 32	9 h	Dans le cadre de la semaine Mar i Mont	Autour de Laroque La faune et la flore	3 h 150 m	
Samedi 24 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	9 h	9h15 parking port Argeles	Rando Tonic	1 h	
Mardi 27 Facile		Patrick DUPONT HUIN 06 79 79 91 58	13 h 45		Découverte des chemins entre Laroque et Sorède	3h 10 kms dénivelé 180 m	
Samedi 31 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	9 h	9h15 parking port Argeles	Rando Tonic	1 h	

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**

*En cas de doute météo, appeler l'animateur la veille*

	5 à 25 Kms	25 à 55 Kms	55 à 85 Kms	86 à 110 Kms	111 à 135 Kms
* Forfait Co-voiturage par randonneur transporté	1,00 €	2,00 €	3,00 €	4,00 €	5,00 €
* Forfait Co-voiturage par randonneur transporté	136 à 160 Kms 6,00 €	161 à 185 Kms 7,00 €	186 à 210 Kms 8,00 €	211 à 235 Kms 9,00 €	236 à 270 Kms 10,00 €