



# Programme des sorties Novembre 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	13 h 45 Pkg Bureau Vallée - Le Boulou (à gauche après Lidl)	La Bataille du Boulou	2 h 30 100 m	
Mardi 3 Facile +		Anne-Marie ERRE 06 72 96 73 19	9 h 30	10 h 15 Col de l'Ouillat	Du Col de l'Ouillat au Pic Néoulos	3 h 300 m Repas tiré du sac	
Jeudi 5 Sportive		Yves MONCHAUZOU 07 83 38 22 30 Yvette ZULIAN	8 h	9 h 10 Abbaye St Michel de Cuixa Attention ! 200m de montée après le repas	De l'Abbaye au Col de Millières	6 h (15 km) 750 m Repas tiré du sac	
Samedi 7 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	9 h	9 h 15 Pkg Port- Argelès	Rando Tonic	1 h 30	
Dimanche 8 Moyenne		Roselyne RENAUX 04 68 89 63 45	8 h 30		Campôme - Le Roc de Fornols	4 h 30 (12 kms) 420 m Repas tiré du sac	
Mardi 10 Facile		Roselyne RENAUX 04 68 89 63 45	13 h 30		Col de Bossells	3 h (8 kms) 170 m	
Mardi 10 Moyenne +		Philippe DESCHAMPS 06 85 53 64 88	8 h 30		Boule d'Amont - Prunet et Belpuig	5 h (12,5 km) 450 m (IBP 50) Repas tiré du sac	
Jeudi 12 Moyenne		Roselyne RENAUX 04 68 89 63 45	8 h 30		ND de Pene - Calces	4 h 30 (12 kms) 320 m Repas tiré du sac	
Samedi 14 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	9 h	9 h 15 Pkg Port- Argelès	Rando Tonic	1 h 30	
Dimanche 15 Moyenne		Khalid OUASMANI 06 20 67 86 81	8 h	8 h 40 Parking de la Sardane - Amélie les Bains	Col d'Ares - Tour du Mir	5 h 400 m Repas tiré du sac	
Mardi 17 Rando Santé®		Mauricette VILASEQUE 06 13 43 59 53	13 h 30		Argelès de la ville à la plage	2 h 30 20 m	
Mardi 17 Moyenne		Anne-Marie ERRE 06 72 96 73 19	13 h		Laroque - Le Casot d'en Lic	3 h 350 m	
Jeudi 19 Moyenne		Patrick DUPONT HUIN 06 79 79 91 58	9 h 30		Villelongue - Col del Reposador - Prieuré du Vilar	3 h 475 m Repas tiré du sac	
Samedi 21 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	9 h	9 h 15 Pkg Port- Argelès	Rando Tonic	1 h 30	
Mardi 24 Rando Santé®		Viviane DESCHAMPS 06 85 53 64 88	13 h 30	Parking ZI - Rue de Catalogne - Bages	Bages - Villeneuve de la Raho	2 h 30 20 m	
Jeudi 26 Sportive		Suzanne MEY 06 89 35 10 40	8 h		La Preste - Prats de Mollo - Vall d'Agraful	6 h 700 m Repas tiré du sac	
Samedi 28 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	9 h	9 h 15 Pkg Port- Argelès	Rando Tonic	1 h 30	

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 €