



# Programme des sorties Octobre 2021

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 *
Samedi 2 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98		9h00 Parking du Port	Argeles/Mer Rando Tonic	1h 6 km 20 m	
Mardi 5 Facile		Gérard BELLEC 06 52 02 31 58	13 h 30		St Cyprien	2h 3 7,8 km IBP 20	
Samedi 9 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98		9h00 Parking du Port	Argeles/Mer Rando Tonic	1h 6 km 20 m	
Mardi 12 Rando Santé®		Viviane DESCHAMPS 06 83 30 19 63	13h30		St Jean Plat de Corts	2h30 7km 35 m IBP 21	
Mardi 12 Facile		JP Roselyne Jean Annie 06 88 24 63 39	8h30		ND de Pène - Calce	4h 12km 380 m IBP 50 Repas tiré du sac	
Jeudi 14 Sportive		Yves MONCHAUZOU 07 83 38 22 30	8h00	9h00 Parking ancienne usine sandales	St Laurent de Cerdans Mont Capell Dégustation miel + charcuterie (Prévoir qqs €)	5h 14km500 770 m Repas tiré du sac	
Samedi 16 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98		9h00 Parking du Port	Argeles/Mer Rando Tonic	1h 6 km 20 m	
Mardi 19 Facile		Christian BOHRER 06 33 56 26 38	13h30		Lac de Villelongue	2h15 5km 50 m IBP 25	
Jeudi 21 Moyenne		Christian BOHRER 06 33 56 26 38	8h00		Tours de Cabrenc	3h30 10km 600 m IBP 62 Repas tiré du sac	5 €
Samedi 23 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98		9h00 Parking du Port	Argeles/Mer Rando Tonic	1h 6 km 20 m	
Dimanche 24 Moyenne		Christian REY 06 82 30 08 15	8h30		EUS COMES	3h45 10Kms 450m IBP 50 Repas tiré du sac	
Mardi 26 Rando Santé®		Suzanne MEY 06 89 35 10 40	13h30		les bords du tech- ortaffa	2h30 7kms 50m IBP 22	2 €
Jeudi 28 Sportive		Suzanne MEY 06 89 35 10 40	8h	Glorianes	une montée en estive	5h 14 km 700 m IBP 80	6 €
Samedi 30 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98		9h00 Parking du Port	Argeles/Mer Rando Tonic	1h 6 km 20 m	
Dimanche 31 Moyenne		Anne Marie ERRE 06 72 96 73 19	9h00	9h45 Place Abel Pages Puig del Mas	Puig del Mas Coll de Cerbere	4h30 11Kms 450m Repas tiré du sac	

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

	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	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 €