



Programme des randonnées

Mai 2023

Les départs se font au FAC (Place des Albères)

DATE Type rando	CLASSE	ANIMATEUR	HEURE DE DEPART DU FAC	HEURE ET LIEU DE DEPART DE LA RANDONNEE	PARCOURS ET DIFFICULTES SPECIFIQUES	TEMPS DE MARCHÉ ET DENIVELE	REPAS tiré du sac	Covoitu rage	Infos complémentaires
Mercredi 3 Marche Nordique		Christine Colin - Chen 06 88 97 71 54		8 h 45 Parking du Marché aux affaires	Lieux à préciser Info par WhatsApp				
Jeu 4 Sportive		Claudine Rivière 06 78 66 10 35	8 h 30		Vilamaniscle Puig d'Esquers Sant Sylvestre de la Valleta	5 h 00 15 km 700 m	Oui	5 €	
Samedi 6 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98		9 h 00 Parking du Port		1 h 00 6 km 20 m			
Mardi 9 Facile		Mauricette VILASEQUE 06 13 43 59 53	13 h 30		La boucle le boulou St Jean Pla de corts	3 h 00 9 km 20 m		2 €	
Mercredi 10 Marche Nordique		Christine Colin - Chen 06 88 97 71 54		8 h 45 Parking du Marché aux affaires	Lieux à préciser Info par WhatsApp				
Jeu 11 Sportive		Christian BOHRER 06 33 56 26 38	9 h		Laroque Balma Corba	6 h 00 14 km 880 m	Oui		
Samedi 13 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98		9 h 00 Parking du Port		1 h 00 6 km 20 m			
Dimanche 14 Moyenne		Patrick HERAULT 06 76 40 89 54 Nathalie LEFEBVRE	8 h 30		Gruissan Etang et la Capoulade	4 h 30 14 km 110 m	Oui	9 €	
Mardi 16 Difficile		Patrick HERAULT 06 76 40 89 54	8H		Casteil - Le tour de l'Abbaye du Canigou	4 h 30 7 km 565 m	Oui	7 €	Visite de l'Abbaye à 14 H tarif 8€ (7€ si passeport découverte ou groupe)
Mardi 16 Facile		Dominique HERAULT 06 76 40 89 54 Arlette Andrieux	9 H		Casteil - Abbaye du Canigou	2 h 30 6 km 280 m	Oui	7 €	Visite de l'Abbaye à 14 H tarif 8€ (7€ si passeport découverte ou groupe)
Mercredi 17 Marche Nordique		Christine Colin - Chen 06 88 97 71 54		8 h 45 Parking du Marché aux affaires	Lieux à préciser Info par WhatsApp				
Jeu 18 ----		Ascension			Ascension				Ascension
Samedi 20 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98		9 h 00 Parking du Port		1 h 00 6 km 20 m			
Mardi 23 Facile		Patrick HERAULT 06 76 40 89 54	13 h 30		Céret- L'hermitage de Saint Ferréol	2 h 45 8 km 250 m		2 €	
Mercredi 24 Marche Nordique		Christine Colin - Chen 06 88 97 71 54		8 h 45 Parking du Marché aux affaires	Lieux à préciser Info par WhatsApp				
Jeu 25 Sportive		Claudine Rivière 06 78 66 10 35	8 h 30		Les traces des trabucares	5 h 00 15 km 840 m	Oui	3 €	
Samedi 27 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98		9 h 00 Parking du Port		1 h 00 6 km 20 m			
Mardi 30 ----		Roselyne RENAUX 06 88 24 63 39	8 h 30		Cala Montjoï Cala Joncols	3 h 00 7 km 350 m	Oui		Baignade à la Cala Prévoir maillot de bain
Mardi 30 ----		Jean Pierre RENAUX 06 88 24 63 39	8 h 30		Cala Montjoï Cala Joncols par le cap Norfeu	4 h 30 12 km 550 m	Oui		Baignade à la Cala Prévoir maillot de bain
Mercredi 31 Marche Nordique		Christine Colin - Chen 06 88 97 71 54		8 h 45 Parking du Marché aux affaires	Lieux à préciser Info par WhatsApp				

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 auprès du trésorier, Monsieur Daniel Riche.

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

	5 à 20 Kms	21 à 50 Kms	51 à 80 Kms	81 à 105 Kms	106 à 130 Kms
* Forfait Co-voiturage par randonneur transporté	1,00 €	2,00 €	3,00 €	4,00 €	5,00 €
* Forfait Co-voiturage par randonneur transporté	6,00 €	7,00 €	8,00 €	9,00 €	10,00 €