



## Programme des randonnées Novembre 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 1 Marche Nordique		Christine COLIN 06 88 97 71 54		8 h 45 Parking du Marché aux affaires	Lieux à préciser Info par WhatsApp				La Toussaint
Samedi 4 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	9 h 00	Parking du port		1 h 00 6 km 20 m			
Mardi 7 Moyenne		Patrick HERAULT 06 76 40 89 54	9 h 00		Ruinoguès - Col de Porteille	4 h 15 11 km 400 m	Oui	2 €	
Mercredi 8 Marche Nordique		Christine COLIN 06 88 97 71 54		8 h 45 Parking du Marché aux affaires	Lieux à préciser Info par WhatsApp				
Jeu 9 Moyenne Sportive		Philippe DESCHAMPS 06 85 53 64 88	8 h 30		Coll d'Ares – Tour de Mir	5 h 00 13 km 550 m	Oui	5 €	
Samedi 11 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	9 h 00	Parking du port		1 h 00 6 km 20 m			l'Armistice
Mardi 14 Facile		Jean RONCA 06 22 09 20 58 Annie Turz	13 h 00		Le chemin de la Frigoulette Cerbère	3 h 00 9 km 250 m		3 €	Petite montée caillouteuse
Mercredi 15 Marche Nordique		Christine COLIN 06 88 97 71 54		8 h 45 Parking du Marché aux affaires	Lieux à préciser Info par WhatsApp				
Jeu 16 Sportive		Patrick DUPONT-HUIN 06 79 79 91 58	8 h 00		Puerto de la Selva Cadaquès	7 h 30 19 km 850m	Oui	6 €	
Samedi 18 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	9 h 00	Parking du port		1 h 00 6 km 20 m			
Dimanche 19		Patricia Delor 06 79 57 06 35 Claudine Rivière	8 h 30		Boucle du pic Aubeil Les trésors de Belestà	3 h 00 8 km 300 m	Oui	4 €	
Mardi 21 Moyenne		JP et Roselyne RENAUX 06 88 24 63 39	8 h 30		Montauriol Le chemin du fer	4 h 00 11 km 300 m	Oui	2 €	
Mercredi 22 Marche Nordique		Christine COLIN 06 88 97 71 54		8 h 45 Parking du Marché aux affaires	Lieux à préciser Info par WhatsApp				
Jeu 23 Moyenne		Mauricette VILASEQUE 06 13 43 59 53	9 h 00		Boucle - Paulilles - Col de Perdiguier Banuyls	4 h 30 12 km 400 m	Oui	2 €	
Samedi 25 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	9 h 00	Parking du port		1 h 00 6 km 20 m			
Dimanche 26 Moyenne		JP et Roselyne RENAUX 06 88 24 63 39	8 h 30		Corbère les Cabanes	4 h 30 12 km 330 m	Oui	3 €	
Mardi 28 Facile		Nicole Gonzalez 06 09 31 74 40	13 h 30		La Massane au fil de l'eau	2 h 30 6 km 50 m		1 €	
Mercredi 29 Marche Nordique		Christine COLIN 06 88 97 71 54		8 h 45 Parking du Marché aux affaires	Lieux à préciser Info par WhatsApp				
Jeu 30 Sportive		Christian BOHRER 06 33 56 26 38	8 h 30		Pic Estelle - Tour Batère	4 h 30 12 km 660 m	Oui	4 €	

Code de difficulté : "Douce" dénivelé moins de 100 m



Code de difficulté : "Facile" dénivelé entre 100 m et 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 €