

## Programme des randonnées Mars 2024

Les départs se font au FAC (Place des Albères)

DATE Type rando	CLASSE	ANIMATEUR(S)	HEURE DE DEPART DU FAC	HEURE ET LIEU DE DEPART DE LA RANDONNEE	PARCOURS ET DIFFICULTES SPECIFIQUES	TEMPS DE MARCHE ET DENIVELE	REPAS tiré du sac	Covoitu rage	Infos complémentaires	
Samedi 2 Tonic	X	Josette DUVAL 06 84 47 58 98	9 h 00	Parking du port		1 h 00 6 km 20 m				
Mardi 5 Moyenne	公3	Patrick HERAULT 06 76 40 89 54	9 H 00		Les hauts de Collioure	4 h 00 10 km 300 m	Oui	2€		
Mercredi 6 Marche Nordique	S	Christine COLIN 06 88 97 71 54		8 h 45 Parking du Marché aux affaires	Lieux à préciser Info par WhatsApp					
Jeudi 7 Moyenne	\$	Claudine RIVIERE 06 78 66 10 35 Patricia DELOR	8 h 30		Tautavel	5 h 00 13 km 485 m	Oui	5€	Terrain escarpé et descente difficile	
Jeudi 7 Moyenne	\$3°	JP et Roselyne RENAUX 06 88 24 63 39	8 h 30		Tautavel	4 h 00 10 km 270 m	m Oui 5€		Repas pris en commun et descente ensemble	
Samedi 9 Tonic	X	Josette DUVAL 06 84 47 58 98	9 h 00	Parking du port		1 h 00 6 km 20 m				
Dimanche 10 Moyenne	33	Claudine RIVIERE 06 78 66 10 35 Patricia DELOR	8 h 30		Chemin de l'eau et du fer à Fuilla	4 h 00 14 km 420 m	Oui	6€		
Mardi 12 Moyenne +	\$3	Patrick HERAULT 06 76 40 89 54	9 H 00		Louillat - Sant Cristau	4 h 00 12 km 450 m	Oui	2€	Montée raide vers le Puig Sant Cristau	
Mardi 12 Facile	SZ	Nicole GONZALEZ 06 09 31 74 40 Jackie CARDOT	13 h 30		Tresserre la Chapelle et retour par le chemin des chasseurs	2 h 30 8 km 190 m		2€		
Mercredi 13 Marche Nordique	念	Christine COLIN 06 88 97 71 54		8 h 45 Parking du Marché aux affaires	Lieux à préciser Info par WhatsApp					
Jeudi 14 Sportive	33	Patrick DUPONT-HUIN 06 79 79 91 58	9 h 00		La Jonquère - Castel Rocaberti Santa Lucia - le Dolmen de Canadal	5 h 00 13 km 650 m	Oui	3€		
Samedi 16 Tonic	*	Josette DUVAL 06 84 47 58 98	9 h 00	Parking du port		1 h 00 6 km 20 m				
du Mardi 19 au 21		******		*******	Mini séjour à Minerve	*****			Complet	
Mercredi 20 Marche Nordique	念	Christine COLIN 06 88 97 71 54		8 h 45 Parking du Marché aux affaires	Lieux à préciser Info par WhatsApp					
Jeudi 21 Sportive Moyenne	验"	Philippe DESCHAMPS 06 85 53 64 88	8 h 30		St Michel de Cuxa-Taurinya "Ies mines de fer"	4 h 30 12 km 600 m	Oui	3€		
Samedi 23 Tonic	*	Josette DUVAL 06 84 47 58 98	9 h 00	Parking du port		1 h 00 6 km 20 m				
Dimanche 24 Moyenne	\$3	Patrick DUPONT-HUIN 06 79 79 91 58	8 h 30		Port Llegat - Cap Creus	5 h 00 12 km 300 m	Oui	7€		
Mardi 26 Facile	Sz <sup>2</sup>	Jean RONCA 06 22 09 20 58	9 h 00		Cami des Orris à Salse le château	4 h 00 10 km 150 m	Oui	4€		
Mardi 26 Douce	\$	Nicole GONZALEZ 06 09 31 74 40 Jakie CARDOT	13 h 30		Laroque vers st Genis par la forêt de chênes	2 h 45 7 km 00 m				
Mercredi 27 Marche Nordique	绿	Christine COLIN 06 88 97 71 54		8 h 45 Parking du Marché aux affaires	Lieux à préciser Info par WhatsApp					
Jeudi 28 Sportive	强"	Claudine RIVIERE 06 78 66 10 35	8 h 30		Sant llorenc de la muga Sant Jordi puig sant ponce tores del moros	6 h 50 17 km 813 m	Oui	5€		
Samedi 30 Tonic	*	Josette DUVAL 06 84 47 58 98	9 h 00	Parking du port		1 h 00 6 km 20 m				
Dimanche 31					Pâques					

Code de difficulté : "Douce" dénivelé moins de 100 m	<u>\$</u>
Code de difficulté : "Facile" dénivelé entre 101 m et 300 m	St.
Code de difficulté : "Moyen" dénivelé entre 301 m et 500 m	83
Code de difficulté : "Sportif" dénivelé entre 501 et 900 m	<u>\$</u> *
Code de difficulté : "Exigeant" dénivelé supérieur à 901 m	88.5

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									
* Forfait Co-voiturage	5 à 20 Kms	21 à 50 Kms	51 à 80 Kms	81 à 105 Kms	106 à 130 Kms				
par randonneur transporté	1,00 €	2,00 €	3,00 €	4.00 €	5.00 €				
* Forfait Co-voiturage	131 à 155 Kms	156 à 180 Kms	181 à 205 Kms	206 à 230	231 à 265 Kms				
par randonneur transporté	6.00€	7.00 €	8,00€	9.00 €	10,00 €				