



Programme des randonnées Avril 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 MARCHÉ ET DENIVELE	REPAS tiré du sac	Covoitu rage	Infos complémentaires
Mardi 2 Facile		Patrick HERAULT 06 76 40 89 54	13 H 30		Canet en roussillon. Une échappée le long du Rec del Moli	3 h 15 10 km 90 m		3 €	Compris promenade dans l'arboretum
Mercredi 3 Marche Nordique		Christine COLIN 06 88 97 71 54		8 h 45 Parking du Marché aux affaires	Lieux à préciser Info par WhatsApp				
Jeudi 4 Exigeant		Patrick DUPONT-HUIN 06 79 79 91 58	8 h 30		Laroque des Albères - Puig Neulos Coll de l'Ullat	6 h 30 16 km 1150 m	Oui		Bon marcheur
Samedi 6 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	9 h 00	Parking du port		1 h 00 6 km 20 m			
Dimanche 7 Moyenne		JP et Roselyne RENAUX 06 88 24 63 39	8 h 30		Rando grillade Caudies Gorges de St.Jaume	3 h 15 8 km 350 m	Oui	6 €	Inscription auprès de Roselyne et Jean Pierre
Mardi 9 Douce		Nicole GONZALEZ 06 09 31 74 40 Jackie CARDOT	13 H 30		Parc de Valmy	2 h 30 6 km 60 m		1 €	Vacances Scolaires
Mardi 9 Moyenne +		Christian BOHRER 06 33 56 26 38	8 h 15		Le vivier Arbre remarquable	3 h 30 10 km 585 m	Oui	3 €	Vacances Scolaires
Mercredi 10 Marche Nordique		Christine COLIN 06 88 97 71 54		8 h 45 Parking du Marché aux affaires	Lieux à préciser Info par WhatsApp				Vacances Scolaires
Jeudi 11 Sportive		Claudine RIVIERE 06 78 66 10 35 Patricia DELOR	8h30		Las ILLAS Sur les traces des* Trabuacayres*	5 h 00 15 km 785 m	Oui	3 €	Vacances Scolaires
Samedi 13 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	9 h 00	Parking du port		1 h 00 6 km 20 m			Vacances Scolaires
Dimanche 14		Jean RONCA 06 22 09 20 58	9 h 00		Opoul-Perillos Le trou de la Caune	4 h 00 12 km 330 m	OUI	5 €	Vacances Scolaires
Mardi 16 Moyenne		Patrick HERAULT 06 76 40 89 54	13 H 30		Oms Circuit de la Calcine	3 h 00 7 km 370 m		3 €	Vacances Scolaires
Mercredi 17 Marche Nordique		Christine COLIN 06 88 97 71 54		8 h 45 Parking du Marché aux affaires	Lieux à préciser Info par WhatsApp				Vacances Scolaires
Jeudi 18 Facile		Nicole GONZALEZ 06 09 31 74 40 Jackie CARDOT	13 H 30		Les Cascades de Maureillas	2h 30 7 km 180 m		2 €	Vacances Scolaires
Jeudi 18 Moyenne		Claudine RIVIERE 06 78 66 10 35 Patricia DELOR	8 h 30		Chemin de l'eau et du fer à Fuilla	4 h 30 14 km 420 m	OUI	6 €	Vacances Scolaires
Samedi 20 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	9 h 00	Parking du port		1 h 00 6 km 20 m			Vacances Scolaires
Dimanche 21 Facile +		Patrick DUPONT-HUIN 06 79 79 91 58	8 h 30		Pont de Molins Les Escaules (Espagne)	4 h 30 13,5 km 220 m	Oui	4 €	Vacances Scolaires Rando assez longue
Mardi 23 Moyenne +		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 €	
Mercredi 24 Marche Nordique		Christine COLIN 06 88 97 71 54		8 h 45 Parking du Marché aux affaires	Lieux à préciser Info par WhatsApp				
Jeudi 25 Moyenne +		Patrick HERAULT 06 76 40 89 54	8 H 30		Palau Saverdera > Monastir San Pere > Ermitage Santa Helena	12 kms 5 H 30 560m	OUI	5 €	
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		Mauricette VILASEQUE 06 13 43 59 53	9 h 00		Le tour de St. Nazaire	4 h 30 12 km 50 m	Oui	2 €	

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

Code de difficulté : "Facile" dénivelé entre 101 m et 300 m

Code de difficulté : "Moyen" dénivelé entre 301 m et 500 m

Code de difficulté : "Sportif" dénivelé entre 501 et 900 m

Code de difficulté : "Exigeant" dénivelé supérieur à 901 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	131 à 195 Kms 6,00 €	196 à 180 Kms 7,00 €	181 à 205 Kms 8,00 €	206 à 230 9,00 €	231 à 265 Kms 10,00 €