



## Programme des randonnées Mai 2024

Les départs se font au FAC (Place des Albères)

DATE Type rando	CLASSE	ANIMATEUR(S)	HEURE DE DÉPART DU FAC	HEURE ET LIEU DE DÉPART DE LA RANDONNÉE	PARCOURS ET DIFFICULTÉS SPÉCIFIQUES	TEMPS DE MARCHÉ ET DÉNIVÈLE	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				
Jeudi 2 Sportive		Patrick DUPONT-HUIN 06 79 79 91 58	9 h 00		Sorède Pont de la Resclosa La Fargue de Sorède Roc Medes - Puig Nalt	5 h 00 12 km 650 m	Oui	1 €	
Samedi 4 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	9 h 00	Parking du port		1 h 00 6 km 20 m			
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				Victoire 1945 (Férial)
Jeudi 9 Douce		Nicole GONZALEZ 06 09 31 74 40 Jackie CARDOT	13 h 30		Autour du lac de Palau	2 h 30 6 km 0 m			Ascension (Férial)
Samedi 11 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	9 h 00	Parking du port		1 h 00 6 km 20 m			
Dimanche 12 Moyenne		Patricia DELOR 06 79 57 06 35 Claudine RIVIERE	8 h 30		Boucle des 4 cols au départ de Fillols	4h00 9km 450 m	Oui	6 €	
Mardi 14 Moyenne		JP et Roselyne RENAUX 06 88 24 63 39	8 h 30		La vallée de la Desix avec le gouffre Saint Michel à Sournia	4 h 00 12 km 350 m	Oui	5 €	Repas en commun
Mardi 14 Sportive		Patricia DELOR 06 79 57 06 35 Patricia RIVIERE	8 h 30		La vallée de la Desix avec le gouffre Saint Michel à Sournia	5 h 00 16 km 650 m	Oui		Sur Inscription auprès de Claudine ou Patricia Repas en commun
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				
Jeudi 16 Sportive		Claudine RIVIERE 06 78 66 10 35	8H30		Circuit historique au-dessus de Villefranche-de-Conflent	6h30 15km 762m	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 Facile		Patrick HERAULT 06 76 40 89 54	8 h 30		de Bages à Peyriac de mer	4 h 30 14 km 240 m	Oui	7 €	Pentecôte
Mardi 21 Moyenne		Patrick HERAULT 06 76 40 89 54	8 H 30		Coustouges	4 h 00 9 km 400 m	Oui	4 €	La pause Picnic se fera à proximité des voitures. Deux randos distinctes matin et après-midi.
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				
Jeudi 23 Sportive		Khalid OUASMANI 06 20 67 86 81	7 H 30	8 h 10 Parking du stade d'Amélie	Leca col de l'Estagnol refuge de la devèse	5 h 30 15 km 870 m	Oui	5 €	
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 Facile		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 €	Fête des Mères
Mardi 28		Office du Tourisme		9 h 00 à l'office du Tourisme de Laroque	Test de rallye de l'O.T.		Oui		Inscription par mail: isabelle.berga@cc-acvi.com
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				
Jeudi 30 Facile		Patricia DELOR 06 79 57 06 35 Claudine RIVIERE	13 h 30		Château de Sant Ferran de Figueres 1 ère partie rando autour du château 2 ème partie Visite de la forteresse	2 h 30 8 km 20 m		4 €	Inscription auprès des animatrices Prévoir 5 € pour visite du château

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 : "Sportive" dénivelé entre 501 et 900 m

Code de difficulté : "Exigeant" dénivelé supérieur à 901 m



la vallée de la Desix avec le gouffre Saint Mic

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 199 Kms 6,00 €	156 à 180 Kms 7,00 €	181 à 205 Kms 8,00 €	206 à 230 9,00 €	231 à 265 Kms 10,00 €