



## Programme des randonnées Mai 2024

Les départs se font au FAC (Place des Albères)

| DATE<br>Type rando             | CLASSE | ANIMATEUR(S)   | HEURE DE<br>DÉPART DU<br>FAC | HEURE ET LIEU DE<br>DÉPART DE LA<br>RANDONNÉE  | PARCOURS ET DIFFICULTÉS<br>SPÉCIFIQUES   | TEMPS DE<br>MARCHÉ<br>ET<br>DÉNIVÈLE | REPAS<br>tiré du<br>sac | Covoitu<br>rage | Infos complémentaires   |
|--------------------------------|--------|--|------------------------------|--|--|--------------------------------------|-------------------------|-----------------|---|
| Mercredi 1<br>Marche Nordique  |        | Christine COLIN<br>06 88 97 71 54                    |                              | 8 h 45<br>Parking du Marché<br>aux affaires    | Lieux à préciser<br>Info par WhatsApp  |                                      |                         |                 |   |
| Jeudi 2<br>Sportive            |        | Patrick DUPONT-HUIN<br>06 79 79 91 58                | 9 h 00                       |  | Sorède Pont de la Resclosa<br>La Fargue de Sorède<br>Roc Medes - Puig Nalt   | 5 h 00<br>12 km<br>650 m             | Oui                     | 1 €             |   |
| Samedi 4<br>Tonic              |        | Josette DUVAL<br>06 84 47 58 98                      | 9 h 00                       | Parking du port                                |  | 1 h 00<br>6 km<br>20 m               |                         |                 |   |
| Mercredi 8<br>Marche Nordique  |        | Christine COLIN<br>06 88 97 71 54                    |                              | 8 h 45<br>Parking du Marché<br>aux affaires    | Lieux à préciser<br>Info par WhatsApp  |                                      |                         |                 | Victoire 1945 (Férial)  |
| Jeudi 9<br>Douce               |        | Nicole GONZALEZ<br>06 09 31 74 40<br>Jackie CARDOT   | 13 h 30                      |  | Autour du lac de Palau   | 2 h 30<br>6 km<br>0 m                |                         |                 | Ascension (Férial)  |
| Samedi 11<br>Tonic             |        | Josette DUVAL<br>06 84 47 58 98                      | 9 h 00                       | Parking du port                                |  | 1 h 00<br>6 km<br>20 m               |                         |                 |   |
| Dimanche 12<br>Moyenne         |        | Patricia DELOR<br>06 79 57 06 35<br>Claudine RIVIERE | 8 h 30                       |  | Boucle des 4 cols au départ de Fillols   | 4h00<br>9km<br>450 m                 | Oui                     | 6 €             |   |
| Mardi 14<br>Moyenne            |        | JP et Roselyne RENAUX<br>06 88 24 63 39              | 8 h 30                       |  | La vallée de la Desix avec le gouffre<br>Saint Michel à Sournia  | 4 h 00<br>12 km<br>350 m             | Oui                     | 5 €             | Repas en commun   |
| Mardi 14<br>Sportive           |        | Patricia DELOR<br>06 79 57 06 35<br>Patricia RIVIERE | 8 h 30                       |  | La vallée de la Desix avec le gouffre<br>Saint Michel à Sournia  | 5 h 00<br>16 km<br>650 m             | Oui                     |                 | Sur Inscription auprès de<br>Claudine ou Patricia<br>Repas en commun                                |
| Mercredi 15<br>Marche Nordique |        | Christine COLIN<br>06 88 97 71 54                    |                              | 8 h 45<br>Parking du Marché<br>aux affaires    | Lieux à préciser<br>Info par WhatsApp  |                                      |                         |                 |   |
| Jeudi 16<br>Sportive           |        | Claudine RIVIERE<br>06 78 66 10 35                   | 8H30                         |  | Circuit historique au-dessus de<br>Villefranche-de-Conflent  | 6h30<br>15km<br>762m                 | Oui                     | 6 €             |   |
| Samedi 18<br>Tonic             |        | Josette DUVAL<br>06 84 47 58 98                      | 9 h 00                       | Parking du port                                |  | 1 h 00<br>6 km<br>20 m               |                         |                 |   |
| Dimanche 19<br>Facile          |        | Patrick HERAULT<br>06 76 40 89 54                    | 8 h 30                       |  | de Bages à Peyriac de mer  | 4 h 30<br>14 km<br>240 m             | Oui                     | 7 €             | Pentecôte   |
| Mardi 21<br>Moyenne            |        | Patrick HERAULT<br>06 76 40 89 54                    | 8 H 30                       |  | Coustouges   | 4 h 00<br>9 km<br>400 m              | Oui                     | 4 €             | La pause Picnic se fera à proximité<br>des voitures. Deux randos distinctes<br>matin et après-midi. |
| Mercredi 22<br>Marche Nordique |        | Christine COLIN<br>06 88 97 71 54                    |                              | 8 h 45<br>Parking du Marché<br>aux affaires    | Lieux à préciser<br>Info par WhatsApp  |                                      |                         |                 |   |
| Jeudi 23<br>Sportive           |        | Khalid OUASMANI<br>06 20 67 86 81                    | 7 H 30                       | 8 h 10<br>Parking du stade<br>d'Amélie         | Leca col de l'Estagnol<br>refuge de la devèse  | 5 h 30<br>15 km<br>870 m             | Oui                     | 5 €             |   |
| Samedi 25<br>Tonic             |        | Josette DUVAL<br>06 84 47 58 98                      | 9 h 00                       | Parking du port                                |  | 1 h 00<br>6 km<br>20 m               |                         |                 |   |
| Dimanche 26<br>Facile          |        | Jean RONCA<br>06 22 09 20 58                         | 9 h 00                       |  | Cami des Orris<br>à Salse le château   | 4 h 00<br>10 km<br>150 m             | Oui                     | 4 €             | Fête des Mères  |
| Mardi 28                       |        | Office du Tourisme                                   |                              | 9 h 00<br>à l'office du Tourisme<br>de Laroque | Test de rallye de l'O.T.   |                                      | Oui                     |                 | Inscription par mail:<br>isabelle.berga@cc-acvi.com   |
| Mercredi 29<br>Marche Nordique |        | Christine COLIN<br>06 88 97 71 54                    |                              | 8 h 45<br>Parking du Marché<br>aux affaires    | Lieux à préciser<br>Info par WhatsApp  |                                      |                         |                 |   |
| Jeudi 30<br>Facile             |        | Patricia DELOR<br>06 79 57 06 35<br>Claudine RIVIERE | 13 h 30                      |  | Château de Sant Ferran de Figueres<br>1 ère partie rando autour du château<br>2 ème partie Visite de la forteresse | 2 h 30<br>8 km<br>20 m               |                         | 4 €             | Inscription auprès des animatrices<br>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<br>par randonneur transporté | 1,00 €                  | 2,00 €                  | 3,00 €                  | 4,00 €              | 5,00 €                   |
| * Forfait Co-voiturage<br>par randonneur transporté | 131 à 199 Kms<br>6,00 € | 156 à 180 Kms<br>7,00 € | 181 à 205 Kms<br>8,00 € | 206 à 230<br>9,00 € | 231 à 265 Kms<br>10,00 € |