



# Programme des randonnées Juin 2024

Les départs se font au FAC (Place des Albères)

| DATE<br>Type rando             | CLASSE | ANIMATEUR(S)   | HEURE DE<br>DEPART DU<br>FAC | HEURE ET LIEU DE<br>DEPART DE LA<br>RANDONNEE | PARCOURS ET DIFFICULTES<br>SPECIFIQUES                                     | TEMPS DE<br>MARCHE<br>ET<br>DENIVELE | REPAS<br>tiré du<br>sac | Covoitu<br>rage | Infos complémentaires  |
|--------------------------------|--------|--|------------------------------|---|--|--------------------------------------|-------------------------|-----------------|--|
| Samedi 1<br>Tonic              |        | Josette DUVAL<br>06 84 47 58 98                      |                              | 8h30<br>Parking du port                       | Rando Tonic  | 1 h 00<br>6 km<br>20 m               |                         |                 |  |
| Dimanche 2<br>Moyenne          |        | Patricia DELOR<br>06 79 57 06 35<br>Patricia RIVIERE | 8h30                         |   | Chemin de l'eau et du fer<br>Fuilla  | 4h30<br>420 m<br>14 km               | Oui                     | 6 €             |  |
| Mardi 4<br>Facile              |        | Christian BOHRER<br>06 33 56 26 38                   | 8h00 précises                |   | Rando train Jaune La Cabanasse<br>Fontpédrouse                             | 3h30<br>730m -<br>255m +             | Oui                     | 8 €             | 2 Descentes raides   |
| Mercredi 5<br>Marche Nordique  |        | Christine COLIN<br>06 88 97 71 54                    |                              | 8 h 45<br>Parking du Marché aux<br>affaires   | Lieux à préciser<br>Info par WhatsApp                                      |                                      |                         |                 |  |
| Jeudi 6<br>Moyenne +           |        | Jean Pierre RENAUX<br>06 88 24 63 39                 | 8 H 00                       |   | Les gorges de Saint Aniol d Aguja<br>à Sadernes                            | 6 h 00<br>19 km<br>500 m             | Oui                     | 8 €             | La rando se fera à allure modérée                                    |
| Jeudi 6<br>Facile +            |        | Roselyne RENAUX<br>06 88 24 63 39                    | 8 H 00                       |   | Les gorges de Saint Aniol d Aguja<br>à Sadernes                            | 5 h 30<br>14,8 km<br>250 m           | Oui                     | 8 €             | La rando se fera à allure douce                                      |
| Samedi 8<br>Tonic              |        | Josette DUVAL<br>06 84 47 58 98                      |                              | 8h30<br>Parking du port                       | Rando Tonic  | 1 h 00<br>6 km<br>20 m               |                         |                 |  |
| Dimanche 9<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 Sourmia            | 4 h 00<br>12 km<br>350 m             | Oui                     | 5 €             | Repas en commun  |
| Dimanche 9<br>Moyenne +        |        | 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 Sourmia            | 5 h 00<br>16 km<br>650 m             | Oui                     | 5 €             | Sur Inscription auprès de<br>Claudine ou Patricia<br>Repas en commun |
| Mardi 11<br>Moyenne            |        | Patrick HERAULT<br>06 76 40 89 54                    | 8 H 30                       |   | Olette >Evol>Oreilla   | 3 H 45<br>9,5 kms<br>400m            | Oui                     | 6 €             |  |
| Mercredi 12<br>Marche Nordique |        | Christine COLIN<br>06 88 97 71 54                    |                              | 8 h 45<br>Parking du Marché aux<br>affaires   | Lieux à préciser<br>Info par WhatsApp                                      |                                      |                         |                 |  |
| Jeudi 13<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 15<br>Tonic             |        | Josette DUVAL<br>06 84 47 58 98                      |                              | 8h30<br>Parking du port                       | Rando Tonic  | 1 h 00<br>6 km<br>20 m               |                         |                 |  |
| Dimanche 16<br>Moyenne         |        | Jean RONCA<br>06 22 09 20 58                         | 8h30                         |   | sentier des 5 sens<br>Mosset   | 3h30<br>440 m<br>7 km                | Oui                     | 6 €             | Fête des Pères   |
| Du 17 au 19 juin               |        | Patrick HERAULT<br>06 76 40 89 54                    |                              |   | Randonnée du Canigou   |                                      |                         |                 | pour mémoire   |
| Mardi 18<br>Moyenne            |        | Christian BOHRER<br>06 33 56 26 38                   | 8h00                         |   | Roses Cala Montjoy   | 4h30<br>400 m<br>16 km               | Oui                     | 6 €             | Maillots + serviettes  |
| Mercredi 19<br>Marche Nordique |        | Christine COLIN<br>06 88 97 71 54                    |                              | 8 h 45<br>Parking du Marché aux<br>affaires   | Lieux à préciser<br>Info par WhatsApp                                      |                                      |                         |                 |  |
| Jeudi 20<br>Moyenne +          |        | Philippe DESCHAMPS<br>06 85 53 64 88                 | 8 h 30                       |   | Coll d'Ares – Tour de Mir  | 5 h 00<br>13 km<br>550 m             | Oui                     | 5 €             |  |
| Samedi 22<br>Tonic             |        | Josette DUVAL<br>06 84 47 58 98                      |                              | 8h30<br>Parking du port                       | Rando Tonic  | 1 h 00<br>6 km<br>20 m               |                         |                 |  |
| Mardi 25<br>Facile             |        | Patrick HERAULT<br>06 76 40 89 54                    | 8 H 30                       |   | Paulilles parcours par plage des Elmes et<br>sentier littoral              | 2 H 45<br>6,5 kms<br>240 M           | Non                     | 2 €             | Maillots + serviettes  |
| Mercredi 26<br>Marche Nordique |        | Christine COLIN<br>06 88 97 71 54                    |                              | 8 h 45<br>Parking du Marché aux<br>affaires   | Lieux à préciser<br>Info par WhatsApp                                      |                                      |                         |                 |  |
| Jeudi 27<br>Sportive           |        | Patricia DELOR<br>06 79 57 06 35<br>Patricia RIVIERE | 8h30                         |   | Col des Miracles<br>Prats de Mollo   | 5h20<br>755 m<br>11 km               | Oui                     | 4 €             |  |
| Samedi 29<br>Tonic             |        | Josette DUVAL<br>06 84 47 58 98                      |                              | 8h30<br>Parking du port                       | Rando Tonic  | 1 h 00<br>6 km<br>20 m               |                         |                 |  |

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



Randonnees reservees en priorite aux adherents licencies de LAROQUE RANDO. Tout invite occasionnel non licencie FFRR ne pourra participer qu'à 3 sorties maximum ensuite  
 Les licences doivent obligatoirement être en cours de validité. Inscription auprès du trésorier : Monsieur Daniel Diche

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 155 Kms | 156 à 180 Kms | 181 à 205 Kms | 206 à 230<br>Kms | 231 à 265 Kms |
|   | 6,00 €        | 7,00 €        | 8,00 €        | 9,00 €           | 10,00 €       |