



# Programme des randonnées

## Octobre 2024

Les départs se font du Parking du Stade,

DATE Type rando	CLASSE	ANIMATEUR(S)	HEURE DE DEPART Parking du stade	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 1 Facile		Mauricette VILASEQUE 06 13 43 59 53	13 H 30		Autour de Valmy	3 H 6,5 kms 250 m		1 €	
Mercredi 2 Marche Nordique		Christine COLIN 06 88 97 71 54		8 h 45 Parking du Marché aux affaires	Lieux à préciser Info par WhatsApp				
Jeudi 3 Moyenne		Josette DUVAL 06 84 47 58 98		9h30 Parking Val Mary	Le Racou Fort St Elme	3 H 30 10 kms 350 m	Oui		
Samedi 5 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	9 h 00	Parking du port					
Dimanche 6									
Mardi 8 Facile		Patrick HERAULT 06 76 40 89 54	9 h 00		Fitou " De la garrigue au vignoble"	3 H 30 10,5 kms 270 m	Oui	5 €	
Mercredi 9 Marche Nordique		Christine COLIN 06 88 97 71 54		8 h 45 Parking du Marché aux affaires	Lieux à préciser Info par WhatsApp				
Jeudi 10 Sportive		Claudine RIVIERE 06 78 66 10 35 Patricia DELOR	8 h 30	10 h 15 Parking après le pont	Prats de Mollo - Coll del Miracles	6 h 00 14 km 715 m	Oui	4 €	
Samedi 12 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	9 h 00	Parking du port					
<b>Samedi 12</b>					<b>Assemblée Générale</b>				<b>17h pointage des présences 17h30 début le l'AG</b>
Dimanche 13 Moyenne		Patrick HERAULT 06 76 40 89 54	8 h 30		Llança - La Vall de Santa Creu et Cami de ronda	5 h 00 14 km 300 m	Oui	5 €	
Mardi 15 Moyenne		Patrick HERAULT 06 76 40 89 54	13 h 30		Maureillas "Les Fontanilles"	3 h 00 8 km 290 m		2 €	
Mercredi 16 Marche Nordique		Christine COLIN 06 88 97 71 54		8 h 45 Parking du Marché aux affaires	Lieux à préciser Info par WhatsApp				
Jeudi 17 Sportive		Patricia DELOR 06 79 57 06 35 Claudine RIVIERE	9 h 00	10 h 15 Parking Casteil	St Martin du Canigou + Abbaye	5 h 00 7 km 600 m	Oui	6 €	Sportive avec passages délicats avec cordes - Visite guidée sur inscription auprès des animatrices (7 €)
Samedi 19 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	9 h 00	Parking du port					<b>Début Vacances Scolaires</b>
Dimanche 20 Facile		Jean RONCA 06 22 09 20 58	13 h30		La Mauresque	3 h 00 9 km 144 m		2 €	
Mardi 22 Moyenne		Claudine RIVIERE 06 78 66 10 35 Patricia DELOR	8 H 30	10 h Parking du Casino	Vernet les Bains - A la belle époque le matin Les cascades de ST Vincent et des Anglais l'après midi	total jour 3h40, 7,6 km et 400 m D+	Oui	5 €	<b>2 randonnées distinctes matin et après- midi</b>
Mercredi 23 Marche Nordique		Christine COLIN 06 88 97 71 54		8 h 45 Parking du Marché aux affaires	Lieux à préciser Info par WhatsApp				
Jeudi 24 Sportive +		Claudine RIVIERE 06 78 66 10 35 Patricia DELOR	9 h 00	9 h 20 Le Rimbau	Chemin de l'eau La place d'armes	5 h 00 14 km 685 m	Oui	2 €	
Samedi 26 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	9 h 00	Parking du port					
Dimanche 27 Sportive		Khalid OUASMANI 06 20 67 86 81	8 h 00	8 h 35 Parking du stade d'Amélie	Montalba - Roc Saint Sauveur	5 h 30 14 km 750 m	Oui	3 €	<b>Khalid vous attendra au parking d'Amélie</b>
Mardi 29 Moyenne		Christian BOHRER 06 33 56 26 38	13 h 30		Cerbère, Puig des Freres - Frontière de la "croix 598 à la Borne 601 bis	3 h 30 8,3 km 353 m			
Mercredi 30 Marche Nordique		Christine COLIN 06 88 97 71 54		8 h 45 Parking du Marché aux affaires	Lieux à préciser Info par WhatsApp				
Jeudi 31 Sportive		Christian BOHRER 06 33 56 26 38	8 h 30		Les tours de Cabrens	4 h 30 11 km 650 m	Oui	4 €	<b>Vacances Scolaires</b>

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



**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 155 Kms	156 à 180 Kms	181 à 205 Kms	206 à 230 Kms	231 à 265 Kms
	6.00 €	7.00 €	8.00 €	9.00 €	10.00 €