



## Programme des sorties Décembre 2021

Les départs se font au FAC (Place des Albères)

DATE Type rando	CLASSE	IBP	ANIMATEUR	HEURE DEPART au FAC	HEURE ET LIEU DE REGROUPEMENT	PARCOURS ET DIFFICULTES SPECIFIQUES	TEMPS DE MARCHÉ ET DENIVELE	REPAS TIRE DU SAC	Co- voiturage *
Jeudi 2 Moyenne			JP et Roselyne 06 88 24 63 39	8 h 30		espolla sant genis d'esprac	4 h 11 km 300 m	OUI	
Jeudi 2 Rando Santé®			Mauricette VILASEQUE 06 13 43 59 53	13 h 30		lac de Villelongue Moulin de Breuil Prise d'eau du Tech	2h30 6 km5 50 m		1 €
Samedi 4 Tonic			Josette DUVAL 06 84 47 58 98		9h00 Parking du Port	Argeles/Mer Rando Tonic	1h 6 km 20 m		
Dimanche 5 Moyenne			Christian BOHRER 06 33 56 26 38	9 h 00	TELETHON	Cabanes de mataporc	3h 7 km 300 m		
Dimanche 5 Facile			Christian REY 06 82 30 08 15	9 h 30	TELETHON	autour de Laroque	2h30 7 km 80 m		
Mardi 7 Facile			Viviane DESCHAMPS 06 83 30 19 63	9 h 00	Inscription nécessaire pour le repas	Estansy Capmany, AM : musée exil ticket d'entrée 3 €	2h30 7 km 30 m	repas RESTO 15€	2 €
Jeudi 9 Sportive			Yves MONCHAUZOU 07 83 38 22 30	8 h 00	8h20 au poste frontière du Perthus	Saint Laurent de la Muga	7h 18 km 700 m	OUI	3 €
Samedi 11 Tonic			Josette DUVAL 06 84 47 58 98		9h00 Parking du Port	Argeles/Mer Rando Tonic	1h 6 km 20 m		
Dimanche12 Moyenne		55	Gérard BELLEC 06 52 02 31 58	8 h 30		Ste Colombe de la commanderie/ Castelnou	4H 13,5 km 452 m	OUI	
Mardi 14 Facile		48	Suzanne MEY 06 89 35 10 40	13 h 30	14 h à Maureillas	La suereda de Maureillas dolmen	3h 9,5 km 300 m		2 €
Jeudi 16 Sportive		68	Suzanne MEY et KHALID 06 89 35 10 40	8 h 30	9 h 15 à Capmany	Itinéraires Mégalithiques	5h30 17 km 350 m	OUI	3 €
Samedi 18 Tonic			Josette DUVAL 06 84 47 58 98		9h00 Parking du Port	Argeles/Mer Rando Tonic	1h 6 km 20 m		
Dimanche 19 Moyenne		48	Christian REY 06 82 30 08 15	9 h 00		RODES Sentier des Orris (passages pierreux)	4h 9 km 400 m	OUI	4 €



Joyeux Noël et bonne année 2022

Code de difficulté : "Sportif" dénivelé supérieur à 500 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 possible sur place.

En cas de doute météo, appeler l'animateur la veille

	5 à 25 Kms	25 à 55 Kms	55 à 85 Kms	86 à 110 Kms	111 à 135 Kms
* Forfait Co-voiturage par randonneur transporté	1,00 €	2,00 €	3,00 €	4,00 €	5,00 €
* Forfait Co-voiturage par randonneur transporté	136 à 160 Kms 6,00 €	161 à 185 Kms 7,00 €	186 à 210 Kms 8,00 €	211 à 235 Kms 9,00 €	236 à 270 Kms 10,00 €