



Programme des randonnées

Octobre 2022

Les départs se font au FAC (Place des Albères)

DATE Type rando	CLASSE	ANIMATEUR	HEURE DEPART AU FAC	HEURE ET LIEU DE DEPART DE LA RANDONNEE	PARCOURS ET DIFFICULTES SPECIFIQUES	TEMPS DE MARCHÉ ET DENIVELE	REPAS	Covoitu rage	Infos complémentaires
Samedi 1er Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98		9 h 00 Parking du Port	Rando Tonic Argelès-sur-Mer	1 h 00 6 km 20 m			
Dimanche 2 ---		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	8 h 30		Peyriac sur mer	3 h 30 12 km 200 m	Oui	7 €	
Mardi 4 ---		Mauricette VILASEQUE 06 13 43 59 53	13 h 30		St. Cyprien	2 h 00 6 km 0 m		2 €	
Jeudi 6 Moyenne		JP et Roselyne RENAUX 06 88 24 63 39	8 h 30		Pic Estelle	4 h 30 10 km 400 m	Oui	2 €	
Samedi 8 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98		9 h 00 Parking du Port	Rando Tonic Argelès-sur-Mer	1 h 00 6 km 20 m			
Mardi 11 Moyenne		JP et Roselyne RENAUX 06 88 24 63 39	8 h 30		Saint Laurent de la Muga Chapelle Santa Magarita	4 h 30 12 km 400 m	Oui	4 €	
Mardi 11 Moyenne		Viviane DESCHAMPS 06 83 30 19 63	13 h 30		Le Cami de Banyuls dels Aspres	0 h 00 6,6 km 40 m		1 €	
Jeudi 13 Sportive		Patrick DUPONT-HUIN 06 79 79 91 58	9 h 00		Castelnou Chapelle San Martin de la Roca	3 h 30 9 km 400 m	Oui	3 €	
Samedi 15 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98		9 h 00 Parking du Port	Rando Tonic Argelès-sur-Mer	1 h 00 6 km 20 m			
Dimanche 16 Moyenne		JP et Roselyne RENAUX 06 88 24 63 39			Col de Palomere Mines de la Pinouse	4 h 30 12 km 400 m	Oui	5 €	
Mardi 18 Moyenne		Patrick HERAULT 06 76 40 89 54	13 h 30		Col de la Serra La Madeloc	3 h 30 10 km 400 m		2 €	Courte montée raide au départ
Jeudi 20 Sportive		Christian BOHRER 06 33 56 26 38	8h		Tour de Cabrens	5h00 650 m	Oui	5 €	
Samedi 22 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98		9 h 00 Parking du Port	Rando Tonic Argelès-sur-Mer	1 h 00 6 km 20 m			
Mardi 25 Moyenne		Patrick HERAULT 06 76 40 89 54	8h		Llanca	5 h 00 14 km 300 m	Oui	6 €	Inscription par Sms ou mail
Mardi 25		Patrick DUPONT-HUIN Christian BOHRER	9 h 00		Autour de Laroque	3 h 00 8 km 250 m			Dans le cadre de la semaine Mar i Munt
Jeudi 27 Sportive		Christian BOHRER 06 33 56 26 38	9 h 00		Pic Aureille	5 h 30 0 km 1035 m	Oui		
Samedi 29 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98		9 h 00 Parking du Port	Rando Tonic Argelès-sur-Mer	1 h 00 6 km 20 m			

Code de difficulté : "Facile" dénivelé moins de 300 m

Code de difficulté : "Moyen" dénivelé entre 300 m et 500 m

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 auprès de la trésorière Nicole Gonzalez

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

	0 à 20 Kms	21 à 50 Kms	51 à 80 Kms	81 à 109 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 195	156 à 180 Kms	181 à 205 Kms	206 à 230	231 à 265 Kms
	6,00 €	7,00 €	8,00 €	9,00 €	10,00 €