



Programme des randonnées Janvier 2025

Les départs des randonnées 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
Mercredi 1									Vacances scolaires
Jeudi 2									Vacances scolaires
Samedi 4 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	9 h 00	Parking du port		1 h 00 6 km 20 m			Vacances scolaires
Lundi 6			16h30		Galette salle Cami Clos				Inscription avant le vendredi 3 janv,
Mardi 7 Facile		Patrick DUPONT-HUIN 06 79 79 91 58	13 h 30		Le tour de la marina de Saint Cyprien	2 h 45 6 km 20 m		2 €	
Mercredi 8 Marche Nordique		Groupe en autonomie		8 h 45 Parking du Marché aux affaires	Lieux à préciser Info par WhatsApp				
Jeudi 9 Moyenne		Patrick HERAULT 06 76 40 89 54	13 H 30		Reynes le serrat d'en Trilles	3 h 00 6,5 kms 380 m		2 €	
Samedi 11 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	9 h 00	Parking du port					
Dimanche 12 Facile		Patricia DELOR 06 79 57 06 35 Claudine Rivière	10 h 00		Oms - La calcine	3 h 00 7 km 300 m	Oui	3 €	
Mardi 14 Facile		Roselyne RENAUX 06 88 24 63 39	8 h 45		Llança rando grillades à LA VALLETA	3 h 00 8 km 230 m	Oui	5 €	Inscription auprès de Jean Pierre et Roselyne apporter votre grillade
Mardi 14 Moyenne		Jean-Pierre RENAUX 06 88 24 63 39	8 h 45		Llança rando grillades à LA VALLETA	3 h 30 11 km 400 m	Oui	5 €	Inscription auprès de Jean Pierre et Roselyne apporter votre grillade
Mercredi 15 Marche Nordique		Groupe en autonomie		8 h 45 Parking du Marché aux affaires	Lieux à préciser Info par WhatsApp				
Jeudi 16 Sportive		Claudine RIVIERE 06 78 66 10 35 & Patricia DELOR 06 79 57 06 35	8h30	9h30 parking entrée de Rodès	Les villages abandonnés de Casesnoves et las Cases	6 h 30 16,5 km 685 m	Oui	4 €	
Samedi 18 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	9 h 00	Parking du port		1 h 00 6 km 20 m			
Dimanche 19 Moyenne		JP et Roselyne RENAUX 06 88 24 63 39	8h30		Montauriol - la boucle des Picatères	4 h 30 11,5 km 350 m	Oui	3 €	
Mardi 21 Facile		Patrick HERAULT 06 76 40 89 54	13 H 30		Le Boulou - Circuit des citernes	3 h 00 10 km 230 m		2 €	
Mercredi 22 Marche Nordique		Christine COLIN 06 88 97 71 54		8 h 45 Parking du Marché aux affaires	Lieux à préciser Info par WhatsApp				
Jeudi 23 Moyenne +		Petrer Neven 07 86 63 84 15	9 h 00		Casot des Guarda	4 h 00 11 km 480 m			
Vendredi 24									Week-end Raquettes
Samedi 25 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	9 h 00	Parking du port		1 h 00 6 km 20 m			Week-end Raquettes
Dimanche 26									Week-end Raquettes
Mardi 28 Facile		Patrick HERAULT 06 76 40 89 54	13 H 30		Le cami de Caixas	2 H 45 8,5 kms 280 m		3 €	
Mercredi 29 Marche Nordique		Christine COLIN 06 88 97 71 54		8 h 45 Parking du Marché aux affaires	Lieux à préciser Info par WhatsApp				
Jeudi 30 Moyenne		Serge GARAVAGLIA 06.16.99.07.09 avec Patricia et Claudine	9h00	10h00 stationnement à déterminer commune Opoul	Opoul Perillos par l'aven « Le Grand Barranc », la grotte de la Caune, village Perillos & Chateau Salvaterra	5 h 00 14 km 430 m	Oui	5 €	

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 de la trésorière Annie Turz.

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	6,00 €	7,00 €	8,00 €	9,00 €	10,00 €