



Programme des randonnées Avril 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 2 Marche Nordique		Christine COLIN-CHEN 06 88 97 71 54		8 h 45 Parking du Marché aux affaires	Lieux à préciser Info par WhatsApp				
Jeu 3 Sportive		Claudine RIVIERE 0678661035 Patricia DELOR 0679570635	8h30		Les Serres de Vingrau à Vingrau	6h00 14 km 525 m D+	OUI	5 €	
Samedi 5 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	9 h 00	Parking du port	Tonic	1 h 00 6 km 20 m			
Dimanche 6 Facile		JP et Roselyne RENAUX 06 88 24 63 39	8 h 30		La réserve africaine de Sigean à partir de Peyriac sur mer	4 h 11 km 120 m	Oui	8 €	
Mardi 8 Moyenne/ Facile		Patrick HERAULT 06 76 40 89 54	9 H 30		De Domanova à Rigarda	3 H 45 9 kms 320m	OUI	4 €	
Mercredi 9 Marche Nordique		Christine COLIN-CHEN 06 88 97 71 54		8 h 45 Parking du Marché aux affaires	Lieux à préciser Info par WhatsApp				
Jeu 10 Sportive		Peter Neven 07 86 63 84 15	9 h 00		La Bastide - La tour de Batère	6 H 00 16 kms 750 m	Oui	4 €	
Samedi 12 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	9 h 00	Parking du port	Tonic	1 h 00 6 km 20 m			Vacances scolaires
Mardi 15 Facile		Christian BOHRER 06 33 56 26 38	13 h 30		Laroque - Sorède	2 h 00 6,5 km 200 m			Vacances scolaires
Mercredi 16 Marche Nordique		Christine COLIN-CHEN 06 88 97 71 54		8 h 45 Parking du Marché aux affaires	Lieux à préciser Info par WhatsApp				Vacances scolaires
Jeu 17 Sportive		Claudine RIVIERE 0678661035 Patricia DELOR 0679570635	8h30		St Paul de Fenouillet, le Roc Paradet retour par Prugnanes	6h40 16h34 km 840 D+	OUI	6 €	Vacances scolaires
Samedi 19 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	9 h 00	Parking du port	Tonic	1 h 00 6 km 20 m			Vacances scolaires
Mardi 22 Douce		Jean RONCA 06 22 09 20 58	13 h 30		Laroque des Albères Randonnée découverte Autour du village	2 h 30 5,5 km			Vacances scolaires
Mercredi 23 Marche Nordique		Christine COLIN-CHEN 06 88 97 71 54		8 h 45 Parking du Marché aux affaires	Lieux à préciser Info par WhatsApp	4 h 00 13 km 160 m			Vacances scolaires
Mercredi 23 Moyenne		JP et Roselyne RENAUX 06 88 24 63 39	8 h 30		Le refuge de Saint Guilhem	4 h 30 11 km 440 m	5 €		Rando reportable le 24 si météo mauvaise
Mercredi 23 Moyenne +		Claudine RIVIERE 0678661035 Patricia DELOR 0679570635	8 h 30		Le refuge de Saint Guilhem	4 h 30 11,2 km 497 m	5 €		Rando reportable le 24 si météo mauvaise
Jeu 24					XXXXXXXXXXXXXXXX				Vacances scolaires
Samedi 26 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	9 h 00	Parking du port	Tonic	1 h 00 6 km 20 m			Vacances scolaires
Dimanche 27 Facile		Patrick HERAULT 06 76 40 89 54	9 H 30		De Fourques à la forêt du Réart	4 H 00 12 kms 260 m	OUI	2 €	Vacances scolaires
Mardi 29 Moyenne		Roselyne RENAUX 06 88 24 63 39 Benjamin GRACIA	9 h 00		Tautavel gorge Gouleyrous avec accompagnateur local	4 h 30 11 km 350 m	OUI	4 €	
Mercredi 30 Marche Nordique		Christine COLIN-CHEN 06 88 97 71 54		8 h 45 Parking du Marché aux affaires	Lieux à préciser Info par WhatsApp	4 h 00 13 km 160 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	

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 €