



Programme des randonnées

Mai 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
Jeu 1 Sportive		Claudine RIVIERE 0678661035 Patricia DELOR 0679570635	8h30		St Paul de Fenouillet, le Roc Paradet retour par Prugnanes	6h40 16 km 840 D+	OUI	6 €	<i>Férisé - Fête du travail</i>
Samedi 3 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	9 h 00	Parking du port	Tonic	1 h 00 6 km 20 m			
Dimanche 4 Facile +		Patrick DUPONT-HUIN 06 79 79 91 58	9 h 00		Pont de Molins Les Escaules (Espagne)	4 h 30 13,5 km 220 m	Oui	4 €	
Mardi 6 Moyenne		Patrick HERAULT 06 76 40 89 54	8 H 30		Olette > Evol > Oreilla	4 h 10 10 km 400 m	Oui	6 €	
Mercredi 7 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 8 Moyenne +		Peter Neven 07 86 63 84 15	10 h 00		N. D. de la Consolation La Madeloc	4 h 30 11 km 550 m	Oui	2 €	<i>Victoire 1945</i>
Samedi Tonic10		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	9 h 00	Parking du port	Tonic	1 h 00 6 km 20 m			
du 10 au 17 mai		Jean RONCA			Séjour dans le Tarn. Complet				
Dimanche 11 Facile		Claudine RIVIERE 0678661035 Patricia DELOR 0679570635	8h30		Les cascades St Vincent et des Anglais Vernet les Bains et la belle époque	3h00 7km 275 m	Oui	6 €	<i>Pour Vernet 3,5 km et 78 m de dénivelé</i>
Mercredi 14 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 15 Sportive		Serge GARAVAGLIA 06.16.99.07.09	8 H30	10 H 00 Parking Thués entre Valls	La Carança	7 h 00 12 km 900 m	Oui	7 €	<i>Suivant reconnaissance modification de l'itinéraire (Point haut : Pont de pierre au lieu Refuge de Balmère) _ Aller passerelles - Retour Comiche</i>
Samedi 17 Tonic10		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	9 h 00	Parking du port	Tonic	1 h 00 6 km 20 m			
Dimanche 18 Moyenne		Claudine RIVIERE 0678661035 Patricia DELOR 0679570635	8h30		Montbolo - Palalda	4 h 00 9 km 465 m	Oui	3 €	
Mardi 20 Facile		JP et Roselyne RENAUX 06 88 24 63 39	8h30	Parking du cimetière	Ansignan avec visite de l'aqueduc Rando Grillade	4 h 00 13 km 160 m	Oui	5 €	<i>Inscription auprès de Jean Pierre et Roselyne apporter votre grillade</i>
Mardi 20 Moyenne		Claudine RIVIERE 06 78 66 10 35 P.DELOR 0679570635	8h30	Parking du cimetière	Ansignan avec visite de l'aqueduc Tour du lac Rando Grillade	5 h 00 15 km 350 m	Oui	5 €	<i>Inscription auprès de Jean Pierre et Roselyne apporter votre grillade</i>
Mercredi 21 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 22		Roselyne RENAUX 06 88 24 63 39 Jean Marc Doumanjou	8h30		La Massane - départ de Valmy	6 h 30 12 km 750 m	Oui	1 €	<i>Randonnée avec une Allure douce</i>
Samedi 24 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	9 h 00	Parking du port	Tonic	1 h 00 6 km 20 m			
Dimanche 25 Moyenne		JP et Roselyne RENAUX 06 88 24 63 39	8h30		Padern	4 h 00 12 km 300 m	Oui	7 €	<i>Fête des Mères</i>
Mardi 27 Facile +		Patrick HERAULT 06 76 40 89 54	8 H 30		Gruissan " la presqu'île St Martin "	4 H 30 14 kms 110m	Oui	8 €	
Mercredi 28 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 29 Sportive		Claudine RIVIERE 0678661035 Patricia DELOR 0679570635	8h30		Tour de Goa/Casteil Vernet les Bains	5h00 11 km 600 D+	Oui	7 €	<i>Ascension</i>
Samedi 31		Josette DUVAL 06 84 47 58 98		Parking du port	Lieux à préciser Info par WhatsApp	1 h 00 6 km 20 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 €