



Programme des randonnées Mars 2026

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 MARCHE ET DENIVELLE	REPAS tiré du sac	Covoitu rage	Infos complémentaires
Dimanche 1 Moyenne		Patricia DELOR 06 79 57 06 35	9 h 00		Le Mont Hélène - Caixas	4 h 00 10 km 4150 m	Oui	3 €	
Mardi 3 Facile		Christian BOHRER 06 33 56 26 38	13 h 30		Autour de Laroque	2 h 00 6 km 150 m			Vacances Scolaires Zone C
Mercredi 4 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 Zone C
Jeudi 5 Moyenne		Patrick DUPONT-HUIN 06 79 79 91 58	13 h 30		Ermite Notre Dame du Château au départ de la Vallée des tortues	3 h 00 7 km 350 m			Vacances Scolaires Zone C
Samedi 7 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	9 h 00	Parking du port	Tonic	1 h 00 6 km 20 m			Vacances Scolaires Zone C
Mardi 10 Moyenne		Patrick DUPONT-HUIN 06 79 79 91 58	8 h 30		Cadaques - Far de Cala Nans Punta Prima	4 h 00 10 km 350 m	Oui	7 €	
Mercredi 11 Marche Nordique		Christine COLIN-CHEN 06 88 97 71 54		8 h 45 Parking du Marché aux affaires	Lieux à préciser Info par WhatsApp				
Jeudi 12 Facile		Mauricette VILASEQUE 06 13 43 59 53	9 h 00	9 h 30 Monastir del Camp	Sur les pas des Templiers	3 h 00 10 km 10 m	Oui	2 €	Visite du Monastir del Camp 3 € par personne
Jeudi 12 Sportive		Serge GARAVAGLIA 06 16 99 07 09	8 h 30	9 h 30 D12 Vingrau	Château d'Aguilar Barren de la Mousque d'Ase	5 h 30 16 km 575 m	Oui	5 €	
Samedi 14 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	9 h 00	Parking du port	Tonic	1 h 00 6 km 20 m			
Dimanche 15 Facile		Patrick HERAULT 06 76 40 89 54	9 h 00		Les ponts de Céret	4 H 12 kms 285 m	Oui	2 €	
Mardi 17 Facile		Jean RONCA 06 22 09 20 58	10 h 00		Les cascades de Maureillas	4 h 00 8 km 290 m	Oui	2 €	
Mercredi 18 Marche Nordique		Christine COLIN-CHEN 06 88 97 71 54		8 h 45 Parking du Marché aux affaires	Lieux à préciser Info par WhatsApp				
Jeudi 19 Moyenne		JP et Roselyne RENAUX 06 88 24 63 39	8h30		Sant Père de Rodés à partir du parking avant le mas Ventos	4 h 00 8 km 260 m	Oui	6 €	Repas en commun avec le groupe de Claudine
Jeudi 19 Sportive		Claudine RIVIERE 06 78 66 10 35 P.DELOR 0679570635	8h30		Sant Pere de Rodés au départ d'El Port de la selva via la Selva del Mar	5 h 50 13,5 km 683 m	Oui	6 €	Repas en commun avec le groupe de Roselyne
Samedi 21 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	9 h 00	Parking du port	Tonic	1 h 00 6 km 20 m			
Dimanche 22 Moyenne		JP et Roselyne RENAUX 06 88 24 63 39	8 h 45		Autour des orgues de l'Île sur Têt	4 h 30 12 km 350 m	Oui	3 €	Possibilité de visiter le site officiel des orgues après la rando à titre individuel
Dimanche 22 Sportive		Jordan TORRENTS 06 37 15 18 91	8 h 15		Le Pla de Brézou et le Pech d'Auroux	6 h 00 12 km 800 m	Oui	4 €	
Mardi 24 Facile		Jean RONCA 06 22 09 20 58	13 h 30		Cascade et tour de Laroque	2 h 30 6 km 210 m			
Mercredi 25 Marche Nordique		Christine COLIN-CHEN 06 88 97 71 54		8 h 45 Parking du Marché aux affaires	Lieux à préciser Info par WhatsApp				
Jeudi 26 Moyenne		Patrick HERAULT 06 76 40 89 54	9 h 00		Caramany	4 H 12 kms 400 m	Oui	4 €	
Samedi 28		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	9 h 00	Parking du port	Tonic	1 h 00 6 km 20 m			
Dimanche 29 Moyenne		Claudine RIVIERE 06 78 66 10 35	9 h 00		Calce Le chemin du mas de Las Founts	3 h 00 9 km 320 m	Oui	4 €	
Mardi 31 Moyenne		Patrick HERAULT 06 76 40 89 54	8 H 30		OMS Circuit de la Calcine	3 H 00 7 kms 370 m	Resto	3 €	Randoresto : inscription auprès de l'animateur avec choix entre viande et poisson avnt le 26

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					
* Forfait Co-voiturage par randonneur transporté	5 à 20 Kms	21 à 50 Kms	51 à 80 Kms	81 à 105 Kms	106 à 130 Kms
	1.00 €	2.00 €	3.00 €	4.00 €	5.00 €
* Forfait Co-voiturage par randonneur transporté	131 à 155 Kms	156 à 180 Kms	181 à 205 Kms	Kms	231 à 265 Kms
	6.00 €	7.00 €	8.00 €	9.00 €	10.00 €