



## Programme des randonnées Mai 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 MARCHÉ ET DENIVELE	REPAS tiré du sac	Covoitu rage	Infos complémentaires
Samedi 2 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	9 h 00	Parking du port	Tonic	1 h 00 6 km 20 m			
Lundi 4		JP et Roselyne RENAUX 06 88 24 63 39			Séjour au Pic Saint Loup du 4 au 7 mai				Séjour complet
Mercredi 6 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 7 Moyenne		Claudine RIVIERE 06 78 66 10 35 P.DELOR 0679570635	8 h 30		Pot Ilégal - Cap Creus Club med	4 h 30 15 km 423 m	Oui	7 €	
Samedi 9 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	9 h 00	Parking du port	Tonic	1 h 00 6 km 20 m			
Dimanche 10 Moyenne		Claudine RIVIERE 06 78 66 10 35	9 h 00		Cerbère le chemin de la frigoulette	4 h 00 12 kms 317 m	Oui	3 €	
Mardi 12 Moyenne		Roselyne RENAUX 06 88 24 63 39	8 h 30		Cala Montjoi Cala Juncols	3 h 00 7 km 350 m	Oui	6 €	Baignade à la Cala Prévoir maillot de bain
Mardi 12 Sportive		Jean Pierre RENAUX 06 88 24 63 39	8 h 30		Cala Montjoi Cala Juncols par le cap Norfeu	4 h 30 12,5 km 510 m	Oui	6 €	Baignade à la Cala Prévoir maillot de bain
Mercredi 13 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 14 Exigeante		Patrick DUPONT-HUIN 06 79 79 91 58	8 h 30		Laroque le Neulos retour par le col de l'Ouillat	8 h 00 17 kms 1150 m	Oui		Ascension
Samedi 16		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	9 h 00	Parking du port	Tonic	1 h 00 6 kms 20 m			
Dimanche 17 Facile		Patrick HERAULT 06 76 40 89 54	9 H 00		Les ponts de Céret	4 H 00 12 kms 285 m	Oui	2 €	
Mardi 19 Moyenne		Patrick HERAULT 06 76 40 89 54	9 H 00		Arboussol > Marcevol	4 H 30 11 kms 560 m	Oui	5 €	
Mardi 19			9 H 00		Test du Rallye de Laroque				
Mercredi 20 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 21 Sportive		Peter Neven 07 86 63 84 15	9 h 00		Tourde la Massane depuis Valmy	6 h 00 14 km 850 m	Oui	2 €	
Samedi 23		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	9 h 00	Parking du port	Tonic	1 h 00 6 km 20 m			
Dimanche 24 Moyenne		Patricia DELOR 06 79 57 06 35	9 h 00		Le Mont Hélène - Caixas	4 h 00 10 km 415 m	Oui	3 €	Pentecôte
Mardi 26 Facile		Patrick HERAULT 06 76 40 89 54	9 H 30		Tour de l'Abbaye de St Michel de Cuxa	3 H 00 7 kms 240 m	Oui	6 €	Repas à proximité des voitures. Visite de l'abbaye vers 14 H) Tarif groupes 5 € si 15 personnes
Mercredi 27 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 28 Exigeant		Serge GARAVAGLIA 06.16.99.07.09	9 h 00		Villelongue dels Monts - Puig d'Orella et San Cristau	6h 00 14 km 920 m	Oui		Repas à l'heure espagnol au pic d'orella
Samedi 30		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	9 h 00	Parking du port	Tonic	1 h 00 6 km 20 m			
Samedi 30		Patrick DUPONT-HUIN Alain AUFFRET			Séjour dans Côtes d'Armor du 30 mai au 6 juin				Séjour complet
Dimanche 31									

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	131 à 155 Kms 6.00 €	156 à 180 Kms 7.00 €	181 à 205 Kms 8.00 €	Kms 9.00 €	231 à 265 Kms 10.00 €