



Programme des randonnées

Jun 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
Mercredi 3 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 4 Moyenne		Peter Neven 07 86 63 84 15	9 h 30		Collioure - Banyuls	5 h 30 16 km 260 m	Oui	2 €	Retour de Banyuls en bus 2 €
Samedi 6 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	8 h 30	Parking du port	Tonic	1 h 00 6 km 20 m			
Dimanche 7 Moyenne		Claudine RIVIERE 06 78 66 10 35	8 H 30		El Port de la Selva - cala Tamariu les Llaïres et le Mas Puignau	3 h 30 10 km 470 m	Oui	6 €	Prévoir maillot de bain et serviette
Mardi 9 Moyenne		Patrick HERAULT 06 76 40 89 54	8 H 30		St Laurent de Cerdan - Circuit des Fontaines	4 H 30 12 kms 420 m	Oui	4 €	
Mercredi 10 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 11 Sportive		Claudine RIVIERE 06 78 66 10 35 P.DELOR 0679570635	8 H 30		Coll d'Ares, Espinavell	5h40 17 km 650 m	Oui	5 €	
Samedi 13 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	8 h 30	Parking du port	Tonic	1 h 00 6 km 20 m			
Dimanche 14 Moyenne		Patricia DELOR 06 79 57 06 35	10 H 00	10 h 30 Parking de la gare de Banyuls	Les crêtes du Val Pompo	3 h 55 10 km 350 m	Oui	2 €	
Mardi 16 Facile		Patrick HERAULT 06 76 40 89 54	8 H 30		Paulille vignes et sentier littoral	2 H 45 6,5 kms 240m	Oui	2 €	Possibilité baignade à Paulilles. Prévoir maillot de bain
Mercredi 17 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 18 Exigeant		Peter Neven 07 86 63 84 15	9 h 30		Laroque vers Roc Planer et Roc du Midi	6 h 00 16 km 970 m	Oui		
Samedi 20 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	8 h 30	Parking du port	Tonic	1 h 00 6 km 20 m			
Dimanche 21 Facile		Roselyne RENAUX 06 88 24 63 39	8 h 00		Notre Dame du Coral Col de la Guille et de la Cella	3 h 15 10 km 270 m	Oui	6 €	
Dimanche 21 Moyenne		Jean-Pierre RENAUX 06 88 24 63 39	8 h 00		Notre Dame du Coral par les crêtes à partir du col d'Ares,	4 h 30 11 km 500 m	Oui	6 €	
Mardi 23 Facile		JP et Roselyne RENAUX 06 88 24 63 39	8 H 30		Les Cascades du Verdoube à Duilhac sous Peyrepertuse	3 h 00 7 km 230 m	Oui	5 €	Possibilité de se baigner en fonction du soleil
Mercredi 24 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 25 Exigeant		Serge GARAVAGLIA 06.16.99.07.09 Claudine & Patricia	7 h 30	09 h 30 Parking des amandiers Bugarach	Pech du Bugarach par GR 36 accès (Passage dénommée la Fenêtre)	6 h 45 16,5 km 1100 D+	Oui	8 €	Liaison 1h45 – IBP 99 - Repas Pech du Bugarach environ 13h00
Samedi 27 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	8 h 30	Parking du port	Tonic	1 h 00 6 km 20 m			
Mardi 30 Sportive		Patricia DELOR 06 79 57 06 35	9 h 00		Camí de la Retirada en Aller et retour au départ de Prats de Mollo jusqu'au Col d'Ares	4 h 30 13 km 783 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 €