



Programme des randonnées Octobre 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 DENIVELE	REPAS tiré du sac	Covoitu rage	Infos complémentaires
Jeu 1 Moyenne		Claudine RIVIERE 06 78 66 10 35	8 H 30		Le Fort de Bellegarde et le site de Panissars depuis le Perthus	5 h 20 14 km 470 m	oui	2 €	
Samedi 3 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	9 h 00	Parking du port	Tonic	1 h 00 6 km			
Dimanche 4 Facile		Patrick DUPONT-HUIN 06 79 79 91 58	9 h 00		Pont de Molins Les Escaules (Espagne)	5 h 00 13,5 km 220 m	Oui	4 €	
Mardi 6 Moyenne		Patrick HERAULT 06 76 40 89 54	9 H		Castelnou - Chapelle St Marti	4 H 00 9 kms 420 m	OUI	3 €	
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 Sportive		Patrick DUPONT-HUIN 06 79 79 91 58	8 h 30		La Fargue de Sorède- roc del Medes puig Nalt - Dame du Château	5h 00 13 km 600 m	Oui	1 €	
Jeu 8 Douce		Mauricette VILASEQUE 06 13 43 59 53	13h30		Villeneuve de la Raho	2h30 8km 50 m		2 €	
Samedi 10		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	8 h 30	Valmy	Randonnée solidaire Octobre ROSE	8 km 250 m			10 € Buffet campagnard à l'arrivée
Mardi 13 Facile		Jean RONCA	13h30		Tour de Laroque	2h30 6 km 210 m			
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 +		Peter Neven 07 86 63 84 15	9h00		Laroque Roc Planer et roc du midi	6h00 950 m			
Jeu 15 Facile		JP et Roselyne RENAUX 06 88 24 63 39	8h30		Thues les Bains	4h00 9km 250 m	Oui	8 €	Prévoir maillots de bain et serviette
Samedi 17 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	9 h 00	Parking du port	Tonic	1 h 00 6 km			Vacances Scolaires
Mardi 20 Facile		Jean RONCA	13h30		Port Vendres La Mauresque	2h00 144 m		3 €	Vacances Scolaires
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				Vacances Scolaires
Jeu 22 Sportive		Claudine RIVIERE 06 78 66 10 35	8 H 30		Sant Llorenç de la Muga Ermita Sant Jordi	6 H 30 14,4 Kms 700 m	Oui	5 €	visite de la tour et du village sans oublier la bière au café social.
Samedi 24 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	9 h 00	Parking du port	Tonic	1 h 00 6 km			Vacances Scolaires
Mardi 27 Facile		Patricia DELOR 06 79 57 06 35	13h30	13h45 Mairie Les Cluses	Les Cluses	3h00 9km 300 m		3 €	Vacances Scolaires
Mardi 27 Moyenne		Patrick HERAULT 06 76 40 89 54	8 H 30		Vives - Le sentier du liège	3 H 00 9 Kms 350 m		2 €	RANDORESTO sur inscription auprès de l'animateur. Repas 20 €
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				Vacances Scolaires
Jeu 29 Sportive		Christian BOHRER 06 33 56 26 38	8 h 00		Tours de Cabrenç	3 h 30 11 km 600 m	Oui	5 €	Vacances Scolaires
Samedi 31 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	9 h 00	Parking du port	Tonic	1 h 00 6 km			Vacances Scolaires

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 LAROCHE 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 €