



Programme des randonnées Décembre 2023

Les départs se font au FAC (Place des Albères)

DATE Type rando	CLASSE	ANIMATEUR	HEURE DE DEPART DU FAC	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		1 h 00 6 km 20 m			Tonic Téléthon 5 €
Samedi 2 Téléthon		Patrick DUPONT-HUIN 06 79 79 91 58	9 h 00		La Font dels Simiots	2 h 45 9 km 350 m			Randonnée pour le Téléthon 5 € de participation
Samedi 2 Téléthon		JP et Roselyne RENAUX 06 88 24 63 39	9 h 30		La caranques	2 h 15 6 km 110 m			Randonnée pour le Téléthon 5 € de participation
Mardi 5 Moyenne		Patrick HERAULT 06 76 40 89 54	13 h 00		Reynes Le sentier des mines de talc	3 h 15 6 km 460 m		3 €	
Mercredi 6 Marche Nordique		Christine COLIN 06 88 97 71 54		8 h 45 Parking du Marché aux affaires	Lieux à préciser Info par WhatsApp				
Jeudi 7 Moyenne Sportive		Philippe DESCHAMPS 06 85 53 64 88	8 h 30		Boule d'Amont Col d'en Forto Castel la Trinité	4 h 00 13 km 500 m	Oui	4 €	
Samedi 9 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	9 h 00	Parking du port		1 h 00 6 km 20 m			
Samedi 9 Théléthon				Sorède	Téléthon Sorède				Voir programme sur LaroqueRando.fr
Dimanche 10 Sportive		Claudine Rivière 06 78 66 10 35 Patricia DELOR	9 h 00		Case de Pen Calce	6h 00 15 km 600 m	Oui	4 €	
Mardi 12 Facile		Patrick HERAULT 06 76 40 89 54	9 h 00		Vinça La Baronnie	3 h 45 11 km 220 m	Oui	4 €	
Mercredi 13 Marche Nordique		Christine COLIN 06 88 97 71 54		8 h 45 Parking du Marché aux affaires	Lieux à préciser Info par WhatsApp				
Jeudi 14 Sportive		Patrick DUPONT-HUIN 06 79 79 91 58	9 h 00		La Jonquère - St Jaume - le Dolmen de Canadal Santa Lucia Castel Rocaberti	5 h 00 13 km 650 m	Oui	3 €	
Samedi 16 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	9 h 00	Parking du port		1 h 00 6 km 20 m			
Dimanche 17		Mauricette VILASEQUE 06 13 43 59 53	9 h 00		Bellegarde - Panissars coll du Prieat	4 h 00 9 km 350 m	Oui	2 €	
Mardi 19 Facile		Nicole GONZALES 06 09 31 74 40 Jackie CARDOT	13 h 30		Autour de Valmy	2 h 30 8 km 110 m		1 €	
Mercredi 20 Marche Nordique		Christine COLIN 06 88 97 71 54		8 h 45 Parking du Marché aux affaires	Lieux à préciser Info par WhatsApp				
Jeudi 21 Sportive		Claudine Rivière 06 78 66 10 35	9 h 00		Banuyts - Tombeau de Maillol Mas d'en Reig	5 h 30 13 km 540 m	Oui	3 €	
Jeudi 21 Douce		Nicole GONZALES 06 09 31 74 40 Jackie CARDOT	13 h 30		Autour du lac de Palau del Vidre	2 h 30 6 km 20 m			Parcours sans difficulté
Samedi 23 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	9 h 00	Parking du port		1 h 00 6 km 20 m			Vacances Scolaires
Dimanche 24									Vacances Scolaires
Lundi 25					NOEL				Vacances Scolaires
Mardi 26									Vacances Scolaires
Mercredi 27									Vacances Scolaires
Jeudi 28									Vacances Scolaires
Samedi 30 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	9 h 00	Parking du port		1 h 00 6 km 20 m			Vacances Scolaires
Dimanche 31									Vacances Scolaires

Code de difficulté : "Douce" dénivelé moins de 100 m



Code de difficulté : "Facile" dénivelé entre 100 m et 300 m



Code de difficulté : "Moyen" dénivelé entre 300 m et 500 m



Code de difficulté : "Sportif" dénivelé supérieur à 500 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 du trésorier, Monsieur Daniel Riche.

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 195	156 à 180 Kms	181 à 205 Kms	206 à 230	231 à 265 Kms
	6.00 €	7.00 €	8.00 €	9.00 €	10.00 €