

Laroquerando 2012 du 3 janvier 2019 au ...

		F M S	Trace GPS	Durée (h)	Dénivelé (m)	Longueur (km)	Observations
jeudi 3 janvier 2019	Collioure Col de Mollo	F 41	Oui	2h30	350 m	8,300	
dimanche 6 janvier 2019	Corbères les Cabanes	F 41	Oui	3h20	220 m	12,000	
jeudi 10 janvier 2019	St Jean d'Albères Pic Aureille Pic St Cristau	S 69	Oui	3h	680 m	9,800	
mardi 15 janvier 2019	Darnius	M 45	Oui	3h	375 m	10,600	
mardi 15 janvier 2019	Rando Santé@ Le Racou Collioure	RS		2h30	100 m		
jeudi 17 janvier 2019	Port Vendres Banyuls/Mer	M		4h30	370 m		
dimanche 20 janvier 2019	Vilamaniscla	S		6h	700 m		
jeudi 31 janvier 2019	Cerbère Banyuls/mer	S		5h	550 m		
vendredi 1 février 2019	P 2 000 Raquettes Rando Surprise	F 36	Oui	2h30	100 m	7,000	
samedi 2 février 2019	P 2 000 Raquettes Refuge Col del Torn	M 66	Oui	6h	400 m	11,000	
jeudi 7 février 2019	Chemin du douanier	S		4h30	700 m		
jeudi 7 février 2019	Château d'Aubiry St Ferriol	M		4h30	450 m		
mardi 12 février 2019	Néfiac	F		2h30	250 m		
jeudi 14 février 2019	Cerbère Vallée des Cerfs	S		5h	650 m		
dimanche 17 février 2019	Panissars Riunoguers	S 69	Oui	4h30	650 m	17,300	
mardi 19 février 2019	Rando Santé@ Etang de Canet	RS		2h30	50m		
mardi 19 février 2019	Reynes Chemin des mas	M 53	Oui	4h	430 m	13,500	
samedi 20 janvier 1900	Léca Cabanes de la Devèze	S 80	Oui	4h30	810 m	11,400	A+R sur versant nord
samedi 23 février 2019	Rando Tonic Argelès/Mer	T		1h30	50 m		
dimanche 24 février 2019	Arboussols - Marcevol	M 52	Oui	3h45	450 m	13,600	
mardi 26 février 2019	Rando Santé@ Dolmens Capmany	RS		2h30	50 m		
mardi 26 février 2019	Agullana	F 43	Oui	3h15	330 m	12,000	
jeudi 28 février 2019	Les Hauts de Cerbère	S		4h30	600 m		
samedi 2 mars 2019	Rando Tonic	T		1h	50 m		
mardi 5 mars 2019	Les Hauts de Collioure	M 52	Oui	2h50	450 m	7,800	
samedi 9 mars 2019	Rando Tonic	T		1h	50 m		
dimanche 10 mars 2019	L'Escala	M 45	Oui	4h	325 m	12,200	Passage en bord de falaise !!!
mardi 12 mars 2019	Thues les Bains	M 49		2h40	420 m	5,700	
mercredi 13 mars 2019	Stage Balisage	B					
jeudi 14 mars 2019	Llança Col del Perer	M 57	Oui	4h30	470 m	14,300	
dimanche 17 mars 2019	Llança St Silvestre de Valleta	M 48	Oui	2h50	390 m	10,200	Grillades possibles
mardi 19 mars 2019	Tarerach Plateau de Séquières	M 50	Oui	3h20	400 m	13,300	
mercredi 20 mars 2019	Balisage Ronde du Canigou	B					
jeudi 21 mars 2019	St Colombe Castelnou	M		5h	550 m		
samedi 23 mars 2019	Rando Tonic	T		1h	20 m		
lundi 25 mars 2019	Vernissage Exposition 10 ans Laroque Rando						
mardi 26 mars 2019	Randos 10 ans Laroque Rando						
jeudi 28 mars 2019	Randos 10 ans Laroque Rando						
samedi 30 mars 2019	Anniversaire 10 ans Laroque Rando						
dimanche 31 mars 2019	Randos Tonic 10 ans Laroque Rando						
mardi 2 avril 2019	Chapelle St Laurent	F		3h	250 m		
jeudi 4 avril 2019	Cases de Pène Calce	M		4h30	300 m		
samedi 6 avril 2019	Rando Tonic	T		1h	20 m		
samedi 13 avril 2019	Rando Tonic	T		1h	20 m		
dimanche 14 avril 2019	Journée de Travail Font d'en Manel						

Laroquerando 2012 du 3 janvier 2019 au ...

		F M S	Trace GPS	Durée (h)	Dénivelé (m)	Longueur (km)	Observations
mardi 16 avril 2019	Banyuls/mer ND de la Salette	M		3h	200 m		
jeudi 18 avril 2019	Vilamaniscl	S		6h30	750 m		
jeudi 25 avril 2019	Maureillas Les Cascades	M 36	Oui	2h05	290 m	6,750	
samedi 27 avril 2019	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m		
mardi 30 avril 2019	Reynes Carrière de talc	M		3h30	390 m		
mardi 7 mai 2019	Le parc de Valmy	F		2h30	50 m		
mardi 14 mai 2019	Les Ponts de Céret	M		3h30	290 m		
jeudi 16 mai 2019	Les gorges de la Carança	M		4h30	400 m		
samedi 18 mai 2019	Ventoux Au dessus du Toulourenc	M					
dimanche 19 mai 2019	Ventoux Vaison le Romaine et le Pont Vieux	M					
lundi 20 mai 2019	Ventoux Gorges du Toulourenc GR 91	M					
mardi 21 mai 2019	Ventoux Les dentelles de Montmirail	M					
mardi 21 mai 2019	Vivès	F		3h	270 m		
mercredi 22 mai 2019	Ventoux La Plate Le Ventoux	M					
jeudi 23 mai 2019	Le Pech de Bugarach	S		6h30	900 m		
jeudi 23 mai 2019	Ventoux Le Mont Ventoux	M					
vendredi 24 mai 2019	Ventoux Les Combes de Curnier	M					
dimanche 26 mai 2019	La Tour del Mir	S 64	Oui	3h	630 m	9,500	
mardi 28 mai 2019	Le Boulou Le Pic Estelle	M 36	Oui	3h	290 m	8,120	
jeudi 30 mai 2019	Canaveilles Llar	S		5h30	750 m		
mardi 4 juin 2019	Rando Santé® Col de l'Ouillat	RS		2h	50 m		
mardi 4 juin 2019	Test Rallye OT Laroque	F					
jeudi 6 juin 2019	Rando Train Jaune	M	Oui	3h10	730 m -	11,250	
samedi 8 juin 2019	Tonic Argeles/Mer	T		1h	50 m		
dimanche 9 juin 2019	La Parcigoule	S		6h30	900 m		
lundi 10 juin 2019	Hendaye Jaizkibel	M 63	Oui	4h	600 m	13,000	
mardi 11 juin 2019	Hendaye Espelette						
mercredi 12 juin 2019	Hendaye La Rhune	S 76	Oui	3h30	800 m	9,500	
jeudi 13 juin 2019	St Guillem de Combret	S					
vendredi 14 juin 2019	Hendaye Chemin des Palombières	M 62	Oui	3h45	600 m	12,650	
samedi 15 juin 2019	Hendaye Les sommets d' Ascain	M 61	Oui	3h20	560 m	11,500	
mardi 18 juin 2019	Fourques le chemin des histoires	F		2h30	100 m		
jeudi 20 juin 2019	Campeau	S		5h	700 m		
samedi 22 juin 2019	Tonic Argelès/Mer	T		1h	50 m		
dimanche 23 juin 2019	Galamus	M		3h30	350 m		
mardi 25 juin 2019	Lac de Villelongue	F		2h30	50 m		
jeudi 27 juin 2019	La Massane au fil de l'eau	F		2h30	150 m		
jeudi 27 juin 2019	La Coume del Tech	S		6h	1 100 m		
vendredi 5 juillet 2019	De Formiguères aux Camporells	S					
jeudi 11 juillet 2019	Roc Colom depuis les Conques	S 112	Oui	4h50	980 m	15,900	
samedi 20 juillet 2019	Tonic St Cyprien	T		1 h			
jeudi 25 juillet 2019	Puig Carlit	S		7h	1 000 m		
jeudi 22 août 2019	Evol Cami Ramader	S		6h	900 m		

Laroquerando 2012 du 3 janvier 2019 au ...

		F M S	Trace GPS	Durée (h)	Dénivelé (m)	Longueur (km)	Observations
jeudi 29 août 2019	Caramany et aqueduc Romain	M		2h30	330 m		
dimanche 1 septembre 2019	Gorges du Tarn Le Cinglegros	F	Oui	3h15	300 m	8,100	
lundi 2 septembre 2019	Gorges du Tarn St Marcellin	M	Oui	3h15	300 m	13,000	
mardi 3 septembre 2019	Gorges du Tarn Corniches du Causse Méjean	F	Oui	3h25	430 m	10,200	
mercredi 4 septembre 2019	Gorges du Tarn Les Arcs de St Pierre	F	Oui	1h45	150 m	5,600	
mercredi 4 septembre 2019	Gorges du Tarn Le Tarn en canoe						
jeudi 5 septembre 2019	Gorges du Tarn La Corniche du Causse Noir	F	Oui	3h40	moins 500 m	10,700	
vendredi 6 septembre 2019	Gorges du Tarn La Malène St Chély du Tarn	F	Oui	3h20	280 m	10,200	
jeudi 12 septembre 2019	Le Pic d'Eyne	S		7h50	1 150 m		
jeudi 12 septembre 2019	Vernet les Bains La Cascade des Anglais	M		3h	150 m		
dimanche 15 septembre 2019	Fête de laroque Rando	F M S					
mardi 17 septembre 2019	Rando Santé®	RS		2h	50 m		
jeudi 19 septembre 2019	Montalba Roc Saint Sauveur	S	Oui	3h45	480 m	8,800	
mardi 24 septembre 2019	Toroella de Montgri le Château	M	Oui	3h30	520 m	9,500	
jeudi 26 septembre 2019	Taillet Grande boucle	S		5h	690 m		
samedi 28 septembre 2019	Tonic Angelès/Mer	T		1h	50 m		
jeudi 3 octobre 2019	Taulis La route du fer	M		5h	100 m		
samedi 5 octobre 2019	Tonic Villeneuve de la Raho	T		1h	50 m		
dimanche 6 octobre 2019	Albanya Pic de Bassegode	S		6h	850 m		
mardi 8 octobre 2019	Maureillas le Pic Courbe	M		3h	250 m		
jeudi 10 octobre 2019	Pic des Salines	M	Oui	3h40	680 m	8,700	
samedi 12 octobre 2019	Tonic Angelès/Mer	T		1h	50 m		
mardi 15 octobre 2019	St Laurent de Cerdans Château de Crémadeil	M		3h30	350 m		
jeudi 17 octobre 2019	Portlligat Tudela	S	Oui	5h50	430 m	17,100	
du 15 au 22 octobre 2019	Maroc le Saghro						
jeudi 24 octobre 2019	Laroque Dolmen Casot	S 63	Oui	4h20	620 m	12,850	
samedi 2 novembre 2019	Tonic Angelès/Mer	T		1h	20 m		
samedi 9 novembre 2019	Tonic Angelès/Mer	T		1h	20 m		
mardi 12 novembre 2019	Arles/Tech	M 57	Oui	3h	420 m	5,320	
dimanche 17 novembre 2019	Requesens	M		4h	250 m		
mardi 19 novembre 2019	Reynes Carrière de talc	M		3h	460 m		Versant nord
mardi 19 novembre 2019	Rando Santé® Brouilla	RS		2h30	50 m		
jeudi 21 novembre 2019	La Jonquera Coll de l'Auleda	S 72	Oui	5h	750 m	13,300	
samedi 23 novembre 2019	Tonic Angelès/Mer	T		1h	20 m		
dimanche 24 novembre 2019	Massif de la Clape	M		5h	400 m		
samedi 30 novembre 2019	Tonic Villelongue dels Monts	T		1h	100 m		
mardi 3 décembre 2019	Les Cluses	M		3h30	280 m		
mardi 3 décembre 2019	Vingrau	M 53	Oui	3h40	500 m	8,700	Belle vue sur crête
samedi 7 décembre 2019	Tonic Angelès/Mer	T		1h	20 m		
dimanche 8 décembre 2019	Téléthon Laroque						
mardi 10 décembre 2019	Balade autour de Laroque	F		2h30	80 m		
mardi 10 décembre 2019	Banyuls/mer ND de la Salette	M		4h	350 m		
jeudi 12 décembre 2019	Port Vendres Sentier des douaniers	S		5h	700 m	14,000	

Laroquerando 2012 du 3 janvier 2019 au ...

		F M S	Trace GPS	Durée (h)	Dénivelé (m)	Longueur (km)	Observations
samedi 14 décembre 2019	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m		
dimanche 15 décembre 2019	Belesta Pic Aubeil	M 39	Oui	2h40	320 m	9,130	
mardi 16 janvier 1900	Rando Santé® Canet	RS		2h30	50 m		
jeudi 19 décembre 2019	Villelongue Mas Pou	M		4h	400 m		
samedi 21 décembre 2019	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m		
dimanche 22 décembre 2019	Cantallops Requesens	S 62	Oui	4h15	535 m	14,000	
jeudi 31 décembre 2020	Réveillon 2019/2020						
samedi 4 janvier 2020	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m		
mardi 7 janvier 2020	Amélie les Bains Le Drapeau	M		2h30	280 m		Versant nord à l'ombre en hiver
jeudi 9 janvier 2020	Rando Galette						
jeudi 9 janvier 2020	RocPlaner	S		4h25	720 m		
samedi 11 janvier 2020	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m		
dimanche 12 janvier 2020	La Fargue Ultrera	S 70	Oui	4h25	680 m	10,500	
mardi 14 janvier 2020	Cap Cerbère	M		2h30	300 m		
jeudi 16 janvier 2020	Rimbau Massane	S 81	Oui	4h25	860 m	15,300	Retour par chemin de l'eau
dimanche 26 janvier 2020	Château de Queribus	M		3h	350 m		
mardi 28 janvier 2020	St Genis d'Esprac	M		4h30	350 m		
jeudi 30 janvier 2020	Sentier Walter Benjamin	S		6h	670 m		
mardi 4 février 2020	Château de Montferrer	M		3h30	350 m		
jeudi 6 février 2020	Fort St Elme	F		4h	350 m		
samedi 8 février 2020	Raquettes Ticou Col del Pam	M		4h	400 m		
samedi 8 février 2020	Raquettes Lac d'Aude Mont Llaret	S		3h40	700 m		
mardi 11 février 2020	St Cyprien	F		3h30	20 m		
mardi 11 février 2020	Lamanère	F		3h	50 m		
jeudi 13 février 2020	Cantallops Avion	M 57	Oui	3h	550 m	9,800	
dimanche 16 février 2020	Rabos	M 43	Oui	3h10	340 m	10,300	
mardi 18 février 2020	Le Boulou les Citernes	F		3h	200 m		
jeudi 20 février 2020	Llança St Pere de Rodes	S		6h	700 m		
samedi 22 février 2020	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m		
dimanche 23 février 2020	Amélie les Bains Montbolo	M		4h30	450 m		
mardi 25 février 2020	Rando Santé® Etang de Canet	RS		2h30	20 m		
mardi 25 février 2020	Maureillas Dolmen de la Sureda	M		3h	300 m		
jeudi 27 février 2020	Pic de Sailfort	S		6h	830 m		
samedi 29 février 2020	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m		
jeudi 5 mars 2020	Llança St Miquel de Colera	S		4h15	650 m		
samedi 7 mars 2020	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m		
dimanche 8 mars 2020	Roses Cap Norfeu Cala Joncols	M		3h55	460 m		
mardi 10 mars 2020	Eus Comes	M		3h30	480 m		
jeudi 12 mars 2020	Tour de Querroig	S 61	Oui	3h30	600 m	8,500	
jeudi 12 mars 2020	Les hauteurs de Cerbère	S+ 75	Oui	3h	750 m	12,900	
jeudi 16 juillet 2020	Les Cascades du Verdoble	F					
mardi 28 juillet 2020	Le Cambre d'Aze	S 120	Oui	4h10	1 015 m	10,000	Montée longue et raide
mercredi 26 août 2020	Puigmal d'Err	S 133	Oui	5h	1 110 m	13,500	Eviter descente sous les téléskis

Laroquerando 2012 du 3 janvier 2019 au ...			F M S	Trace GPS	Durée (h)	Dénivelé (m)	Longueur (km)	Observations
jeudi 3 septembre 2020	Laroque Pic Aureille	S 92	Oui	5h35	1 025 m	15,800		
samedi 5 septembre 2020	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m			
dimanche 6 septembre 2020	Tour de la massane	S						
jeudi 10 septembre 2020	Paulilles Cosprons Port Vendres Béar	M 60	Oui	5h	500 m	16,800		
mardi 15 septembre 2020	Montauriol	F		3h40	290 m			
jeudi 17 septembre 2020	Laroque Fontaines Casot	M 58	Oui	3h50	550 m	13,400		
13-19/09/2020	Val d'Aran et Encantats	S						
jeudi 24 septembre 2020	Montbolo Formentera	M 65	Oui	4h30	600 m	14,300		
jeudi 24 septembre 2020	Montbolo Reducta	M 56	Oui	4h00	550 m	11,000		
mardi 29 septembre 2020	Les Cluses	F						
jeudi 1 octobre 2020	Puig Sant Cristau	S						
vendredi 2 octobre 2020	Sidobre	M						
mardi 6 octobre 2020	Darnius	M						
jeudi 8 octobre 2020	Lamanère Tours de Cabrenç	S		4h30	610 m			
dimanche 11 octobre 2020	Hauteurs de Leucate	F		3h30	150 m			
mardi 13 octobre 2020	Vives Llauro	M		3h15	330 m			
jeudi 15 octobre 2020	Molitg	S		6h30	850 m			
samedi 17 octobre 2020	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m			
mardi 20 octobre 2020	Rando Santé@ Laroque	RS		2h30	90 m			
jeudi 22 octobre 2020	Pig Neoulos	S		6h30	1 100 m			
dimanche 25 octobre 2020	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m			
mardi 27 octobre 2020	Entre Laroque et Sorède	F 26	Oui	2h10	125 m			
samedi 6 février 2021	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m			
jeudi 11 février 2021	Laroque Puits à glace	M 45	Oui	3h	410 m	9,500		
samedi 13 février 2021	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m			
mardi 16 février 2021	Laroque Sorède	F 27	Oui	1h50	150 m	7,200		
jeudi 18 février 2021	Cerbere Entre mer et montagne	S		6h	730 m			
dimanche 21 février 2021	Casot del Guard	M		4h30	450 m			
jeudi 25 février 2021	Sorede Roc de las Medes	S 67	Oui	3h45	660 m	10,400		
samedi 27 février 2021	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m			
dimanche 28 février 2021	Villelongue del Monts	M		3h15	475 m			
samedi 6 mars 2021	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m			
samedi 13 mars 2021	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m			
dimanche 14 mars 2021	Les Balcons de Céret	F		2h30	265 m			
mardi 16 mars 2021	Rando Santé@ Bages	RS		2h30	20 m			
mardi 16 mars 2021	Laroque Les Fontaines	M 52	Oui	3h15	490 m	10,200		
jeudi 18 mars 2021	Serrabone	S		5h30	750 m			
samedi 20 mars 2021	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m			
dimanche 21 mars 2021	Riunoguers	M 54	Oui	3h45	540 m	12,000		
jeudi 25 mars 2021	Tour de la Massane	S 77	Oui	4h40	830 m	13,450		
samedi 27 mars 2021	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m			
dimanche 28 mars 2021	Ceret Pic de Garces	M 58	Oui	4h10	600 m	11,600		

Laroquerando 2012 du 3 janvier 2019 au ...

		F M S	Trace GPS	Durée (h)	Dénivelé (m)	Longueur (km)	Observations
jeudi 1 avril 2021	Rodes	S 76	Oui	5h20	740 m	16,600	
samedi 3 avril 2021	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m		
mardi 6 avril 2021	Mas Catalan ND du Vilar	M		3h30	450 m		
jeudi 8 avril 2021	Balme Courbe Roc du Midi Puits	S		5h40	880 m	13,350	
mardi 13 avril 2021	Sorède ND du Château	M		2h25	368 m		
mardi 13 avril 2021	Rando Santé@ Sorède St André	RS		2h30	20 m	7,500	
jeudi 15 avril 2021	ND du Vilar Pic St Cristau	S 89	Oui	4h	900 m	11,400	
jeudi 15 avril 2021	Lavail Tour de la Massne	M+		4h30	540 m		
samedi 17 avril 2021	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m		
mardi 20 avril 2021	De Villelongue à Montesquieu	M		4h30	450 m		
jeudi 22 avril 2021	Pic Néoulos	S+ 105	Oui	5h	1 200 m	17,000	
jeudi 22 avril 2021	Néoulos Puits à neige Ouillat	S		6h30	1 200 m	17,000	
samedi 24 avril 2021	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m		
dimanche 25 avril 2021	au dessus de Montesquieu	M		4h30	410 m		
mardi 4 mai 2021	Col de Panissars Fort de Bellegarde	F		2h30	150 m		
jeudi 6 mai 2021	St Michel de Cuxa Mines de fer	M		5h	550 m		
jeudi 6 mai 2021	Laroque Pic Aureille	S 89	Oui	5h45	970 m	16,700	
samedi 8 mai 2021	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m		
dimanche 9 mai 2021	Ortaffa	F		4h30	120 m		
jeudi 13 mai 2021	Lavail Couloumates Massane	S 90		5h15	960 m	13,200	
samedi 15 mai 2021	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m		
lundi 17 mai 2021	Rennes les Bains	M+ 63	Oui	4h	550 m	12,200	
mardi 18 mai 2021	Rennes les Bains Bugarach	S 82	Oui	4h	880 m	12,600	
mercredi 19 mai 2021	Rennes les Bains Source Salée	F 30	Oui	1h40	225 m	5,000	
samedi 22 mai 2021	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m		
mardi 25 mai 2021	Ouillat St Cristau	M 43	Oui	3h20	320 m	8,800	
jeudi 27 mai 2021	Puech de Bugarach	S		6h30	950 m		
samedi 29 mai 2021	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m		
lundi 31 mai 2021	Oléron Pertuis de Maumusson	M 42	Oui	4h50	9 m	17,620	
mardi 1 juin 2021	Oléron Phare de Chassiron	F 29	Oui	3h10	10 m	11,590	
mercredi 2 juin 2021	Oléron Ile d' Aix	F 26	Oui	3h00	6 m	10,220	
jeudi 3 juin 2021	Oléron Les Marais	F 30	Oui	2h50	0 m	12,760	
jeudi 3 juin 2021	Ouillat Banyuls/Mer	S		7h	690 m		
vendredi 4 juin 2021	Oléron Forêt des Saumonards	F 29	Oui	3h10	10 m	11,660	
samedi 5 juin 2021	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m		
samedi 5 juin 2021	Oléron La Tremblade	M 43	Oui	4h10	67 m	16,000	
mardi 8 juin 2021	Rando Santé@ Paulilles	RS		2h30	30 m		
samedi 12 juin 2021	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m		
mardi 15 juin 2021	Balisage GR 10	B					
jeudi 17 juin 2021	Col de l'Ouillat Roc des 4 Termes	S 77	Oui	5h	690 m	19,500	
samedi 19 juin 2021	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m		
mardi 22 juin 2021	petite boucle Taillet	F		2h	265 m		
jeudi 24 juin 2021	Coume del Tech	S 101	Oui	5h25	990 m	16,000	Retour par Sentier Costabonne
dimanche 27 juin 2021	Chemin du douanier	S		5h	700 m	15,000	
mardi 29 juin 2021	Laroque Sorède	F		2h30	125 m	7,000	
jeudi 1 juillet 2021	Balcon du Canigou	S					
samedi 3 juillet 2021	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m		
samedi 10 juillet 2021	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m		
mardi 13 juillet 2021	Casot del Guard	S					

Laroquerando 2012 du 3 janvier 2019 au ...			F M S	Trace GPS	Durée (h)	Dénivelé (m)	Longueur (km)	Observations
mercredi 14 juillet 2021	Laroque Botanique	F 33	Oui	1h50	250 m	5,400		
jeudi 22 juillet 2021	Le Roc Colom depuis Mantet	S		7h50	860 m			
samedi 31 juillet 2021	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m			
samedi 7 août 2021	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m			
mercredi 18 août 2021	Le Madres	S		7h30	1 000 m			
samedi 21 août 2021	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m			
vendredi 3 septembre 2021	Tarn Chaos de Montpellier le vieux	F 24	Oui	2h15	120 m	5,000		
samedi 4 septembre 2021	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m			
samedi 4 septembre 2021	Tarn Villages troglodytes	M 65	Oui	4h40	600 m	13,650		
dimanche 5 septembre 2021	Tarn Corniches du Causse Méjean	M 48	Oui	3h20	420 m	9,600		
lundi 6 septembre 2021	Tarn Balade en canoe							
mardi 7 septembre 2021	Tarn Corniches du Rajol	M 60	Oui	4h30	550 m	11,400		
mardi 7 septembre 2021	Le Racou Fort St Elme	M		5h	350 m			
mercredi 8 septembre 2021	Tarn Le Cinglegros	M 43	Oui	3h40	360 m	7,700		
jeudi 9 septembre 2021	Tarn St Chely/Tarn Ste Enimie	M	Oui	3h41	361 m	8,700		
dimanche 12 septembre 2021	St Laurent de Cerdans Les Fontaines	M		3h20	450 m			
dimanche 19 septembre 2021	Taillet Grande Boucle	S		4h30	525 m			
mardi 21 septembre 2021	Laroque Sorède	F 27	Oui	2h00	166 m	7,000		
jeudi 23 septembre 2021	Les hauteurs de Leucate	F 35	Oui	3h15	90 m	12,300		
jeudi 30 septembre 2021	Collioure Madeloc	S 92	Oui	5h20	920 m	18,400		
jeudi 7 octobre 2021	Tour de la Massane	S		4h	830 m			
mardi 12 octobre 2021	ND de Pène - Calce	M		4h	350 m			
jeudi 14 octobre 2021	Mont Capell	S 73		4h15	720 m			
samedi 16 octobre 2021	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m			
samedi 16 octobre 2021	AG Laroque Rando							
mardi 19 octobre 2021	Lac de Villelongue dels Monts	F 24	Oui	2h	73 m	6,600		
samedi 23 octobre 2021	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m			
dimanche 24 octobre 2021	Eus Comes	M		3h45	450 m			
jeudi 28 octobre 2021	Leica Refuge Devesa	S						
jeudi 4 novembre 2021	Caudies Gorges de St Jaume	M	Oui	2h50	350 m	8,000		
samedi 6 novembre 2021	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m			
mardi 9 novembre 2021	Autour du Ravaner	M 52		4h20	466 m	12,400	Retour dans le lit du Ravaner suite manque d'eau !!!	
samedi 13 novembre 2021	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m			
9-13/11/2021	Séjour Roquefort							
jeudi 18 novembre 2021	Glorianes	S		5h	700 m			
jeudi 18 novembre 2021	St Pere de Rodes	M 61	Oui	3h15	610 m	8,700		
samedi 20 novembre 2021	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m			
dimanche 21 novembre 2021	Banyuls Col de Cerbère	M 52	Oui	3h10	500 m	8,900		
samedi 27 novembre 2021	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m			
mardi 30 novembre 2021	Montesquieu	M	Oui	2h30	320 m	8,600		
samedi 4 décembre 2021	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m			
dimanche 5 décembre 2021	Rando Téléthron							
jeudi 9 décembre 2021	St Llorenç de la Muga	S	Oui	4h40	655 m	15,500		
samedi 11 décembre 2021	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m			
dimanche 12 décembre 2021	Castelnou St Colombe de la Commanderie	M		4h	450 m			
mardi 14 décembre 2021	Maureillas	F		3h	300 m			
jeudi 16 décembre 2021	Laroque Casot del Guard	S		3h30	650 m			
jeudi 16 décembre 2021	Randonnée mégalithique	M		5h30	350 m			
samedi 18 décembre 2021	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m			

Laroquerando 2012 du 3 janvier 2019 au ...		F M S	Trace GPS	Durée (h)	Dénivelé (m)	Longueur (km)	Observations
dimanche 19 décembre 2021	Rodes Sentier des Orris	M	Oui	3h10	510 m	8,800	
mardi 4 janvier 2022	Laroque Chemin des vignes	F		2h25	140 m	7,900	
jeudi 6 janvier 2022	Cap Béar	M		4h30	480 m		
jeudi 6 janvier 2022	Roc Planer	S		6h00	880 m		
samedi 8 janvier 2022	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m		
mardi 11 janvier 2022	Riunoguers Coll de Portells	M		3h15	270 m		
jeudi 13 janvier 2022	Cala Joncols	M		4h30	450 m		
jeudi 13 janvier 2022	Castel St Salvador	S		5h30	730 m		
samedi 15 janvier 2022	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m		
mardi 18 janvier 2022	Brouilla	F		2h	80 m		
mardi 18 janvier 2022	Llança La Valleta	M		5h	350 m		
jeudi 20 janvier 2022	Laroque ND du Château	S		6h	550 m		
samedi 22 janvier 2022	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m		
dimanche 23 janvier 2022	Opoul Périllos	M		4h	250 m		
mardi 25 janvier 2022	St Cyprien	RS		2h30	5 m		
jeudi 27 janvier 2022	Rocaberti	S		5h	600 m		
jeudi 27 janvier 2022	Vernet les Bains Tour de Goa	S		5h	600 m		
vendredi 4 février 2022	Rando Raquettes						
samedi 5 février 2022	Rando Tonic Laroque	T		1h	50 m		
samedi 5 février 2022	Rando Raquettes						
mardi 8 février 2022	Le Boulou	F		3h	230 m		
jeudi 10 février 2022	Coléra Barbes del Bosc	M		3h40	600 m		Interdit du15/1 au 15/6 Escalade en fin de parcours
samedi 12 février 2022	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m		
dimanche 13 février 2022	Néfiach Château de Caladroy	M		5h15	280 m		
mardi 15 février 2022	Castelnou Camélas	M		4h30	350 m		
jeudi 17 février 2022	Paulilles Col de perdiguer	M		3h30	320 m		
jeudi 17 février 2022	Port Lligat Cap Creus	S		7h	600 m	18,000	
samedi 19 février 2022	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m		
mardi 22 février 2022	Bélesta	M		3h30	320 m	9,000	
jeudi 24 février 2022	Lamanere	S		7h	860 m		
samedi 26 février 2022	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m		
dimanche 27 février 2022	Corbère les Cabanes	M		3h50	300 m	11,530	
mardi 1 mars 2022	Oms	M		3h00	370 m		
samedi 5 mars 2022	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m		
jeudi 10 mars 2022	Gorges de Galamus	S		6h	580 m		
samedi 19 mars 2022	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m		
jeudi 24 mars 2022	Cadaques Cami de Ronda	F		3h30	75 m	7,000	
samedi 26 mars 2022	Tonic Argelès/Mer + Laroque	T		1h	20 m		
lundi 28 mars 2022	Chapelle St Guilhem	M		3h30	350 m		
samedi 2 avril 2022	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m		
mardi 5 avril 2022	Le Perthus	M		3h	300 m		
jeudi 7 avril 2022	Le Vivier	S	Oui	3h30	585 m		
samedi 9 avril 2022	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m		
dimanche 10 avril 2022	Le Racou Fort St Elme	M		4h30	400 m		
mardi 12 avril 2022	Villelongue Mas Pou	M		3h30	350 m		
jeudi 14 avril 2022	Caramany Ansignan	F	Oui	3h50	120 m	13,800	
jeudi 14 avril 2022	Formentera	S+		7h	1 000 m	18,000	
samedi 16 avril 2022	Tonic	T		1h	20 m		
mardi 19 avril 2022	Casot d'en Lic	M-		3h	300 m		

Laroquerando 2012 du 3 janvier 2019 au ...

		F M S	Trace GPS	Durée (h)	Dénivelé (m)	Longueur (km)	Observations
samedi 23 avril 2022	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m		
mardi 26 avril 2022	Tordères	F		2h	240 m		
mardi 26 avril 2022	Port Vendres Tour Madeloc	S		6h30	850 m		
jeudi 28 avril 2022	Montesquieu	M		2h30	320 m	8,600	
jeudi 28 avril 2022	Amélie les Bains Col d'en Ric	S+		7h00	1 100 m	17,000	
samedi 30 avril 2022	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m		
jeudi 5 mai 2022	St Michel de Cuxa	M		4h30	350 m	12,000	
samedi 7 mai 2022	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m		
mardi 10 mai 2022	Coustouges	M		4h00	400 m	9,000	
samedi 14 mai 2022	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m		
mardi 17 mai 2022	Taillet	F		2h30	300 m		
jeudi 19 mai 2022	Port de la Selva Cadaques	S		7h	300 m		
jeudi 19 mai 2022	Salses le Château	F		2h30	50 m		
samedi 21 mai 2022	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m		
dimanche 22 mai 2022	Port Lliegat Cap Creus	M		5h	300 m		
samedi 28 mai 2022	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m		
dimanche 29 mai 2022	Bretagne Rospico	F		5h30	70 m		
lundi 30 mai 2022	Bretagne Forêt du Hénan	F		6h	120 m		
mardi 31 mai 2022	Bretagne Doelan	F		5h10	100 m		
mardi 31 mai 2022	Villemolaque	F		2h20	80 m		
mercredi 1 juin 2022	Bretagne Journée Libre						
jeudi 2 juin 2022	Bretagne Pointe de Trevignon						
vendredi 3 juin 2022	Bretagne Port de Belon						
samedi 4 juin 2022	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m		
mardi 7 juin 2022	Col de l'Ouillat Col des 3 Termes	F		2h30	260 m		
jeudi 9 juin 2022	Banyuls/Mer Tour de Querroig	S		4h30	830 m	12,800	
samedi 11 juin 2022	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m		
mardi 14 juin 2022	Valmy Chapelle St Laurent	F		2h30	250 m	4,600	
jeudi 16 juin 2022	Gorges de la Carança	M		4h30	300 m		
samedi 18 juin 2022	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m		
mardi 21 juin 2022	Paulilles	M					
samedi 25 juin 2022	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m		
mardi 28 juin 2022	St Jean Plat de Corts	F		3h00	50 m		
jeudi 30 juin 2022	Rando Grillades	S+M					
samedi 2 juillet 2022	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m		
dimanche 3 juillet 2022	Les Bouillouses						
lundi 4 juillet 2022	Les Bouillouses Le Carlit et les 12 Lacs						
mardi 5 juillet 2022	Les Bouillouses et la Têt						
samedi 9 juillet 2022	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m	6,000	
samedi 16 juillet 2022	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m	6,000	
samedi 23 juillet 2022	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m	6,000	
samedi 30 juillet 2022	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m	6,000	
samedi 6 août 2022	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m	6,000	
samedi 13 août 2022	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m	6,000	
samedi 20 août 2022	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m	6,000	
samedi 27 août 2022	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m	6,000	
jeudi 1 septembre 2022	Paulilles Col de Perdiguier	M		3h30	300 m		
samedi 3 septembre 2022	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m	6,000	
mardi 6 septembre 2022	Les balcons de Céret	M		3h30	280 m		

Laroquerando 2012 du 3 janvier 2019 au ...

		F M S	Trace GPS	Durée (h)	Dénivelé (m)	Longueur (km)	Observations
mardi 6 septembre 2022	Séjour en Andorre						
mercredi 7 septembre 2022	Séjour en Andorre						
vendredi 9 septembre 2022	Séjour en Andorre						
samedi 10 septembre 2022	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m	6,000	
dimanche 11 septembre 2022	Col de l'Ouillat Pic Néoulos	M	Oui	3h10	470 m	8,300	
mardi 13 septembre 2022	Laroque Fontaines Casot	S		5h00	450 m		
jeudi 15 septembre 2022	Le Racou Fort St Elme	M		4h30	320 m	13,000	
samedi 17 septembre 2022	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m	6,000	
samedi 24 septembre 2022	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m	6,000	
mardi 27 septembre 2022	Laroque Sorède	F		2h30	150 m		
jeudi 29 septembre 2022	Laroque ND du Château	S		5h30	650 m		
samedi 1 octobre 2022	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m	6,000	
dimanche 2 octobre 2022	Peyriac de Mer	F		3h30	200 m		
mardi 4 octobre 2022	Rando Santé® Saint Cyprien	RS		2h	10 m		
jeudi 6 octobre 2022	Pic Estelle Tour de Batère	S		5h30	500 m	10,000	
mardi 11 octobre 2022	St Laurent de la Muga	M		4h30	400 m	14,000	
mardi 11 octobre 2022	Rando Santé® Banyuls dels Aspres	RS		2h00	40 m		
jeudi 13 octobre 2022	Castelnou Sant Marti	M		3h30	400 m	9,000	
samedi 15 octobre 2022	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m	6,000	
dimanche 16 octobre 2022	Col Palomera Mines Pinouses	M		4h15	400 m	11,130	
mardi 18 octobre 2022	Tour Madeloc	M		3h30	400 m		
samedi 22 octobre 2022	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m	6,000	
mardi 25 octobre 2022	Llança	M		5h00	300 m	14,000	
jeudi 27 octobre 2022	Lamanere Tours de Cabrenç	S		3h30	635 m	10,600	
samedi 29 octobre 2022	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m	6,000	
samedi 5 novembre 2022	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m	6,000	
dimanche 6 novembre 2022	Les Falaises de Leucate	F		3h25	155 m	13,500	
mardi 8 novembre 2022	Sorède Sentier des Casots	F		1h45	200 m	4,600	
jeudi 10 novembre 2022	Cerbère Tour de Querroig	S		5h00	750 m	13,000	
samedi 12 novembre 2022	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m	6,000	
mardi 15 novembre 2022	Vives Llauro	M		3h00	370 m		
jeudi 17 novembre 2022	Col de Banyuls St Quirze	S+M		4h20	830 m	12,800	Descente sur St Quirze Broussaille !!!
samedi 19 novembre 2022	Mas Corneta Col de Banyuls	F		2h00	280 m		
samedi 19 novembre 2022	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m	6,000	
mardi 22 novembre 2022	Biure	M		3h30	280 m	10,000	
jeudi 24 novembre 2022	Opoul Périllos	S		4h50	700 m	18,000	
samedi 26 novembre 2022	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m	6,000	
dimanche 27 novembre 2022	Puerto de la Selva	M		4h30	340 m	10,000	
mardi 29 novembre 2022	Collioure Chemin des vignes	M		4h00	300 m		
mardi 29 novembre 2022	Tressère	F		2h30	180 m	10,000	
jeudi 1 décembre 2022	Laroque Puig d'Orella	S		5h00	1 030 m	15,300	
samedi 3 décembre 2022	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m	6,000	
mardi 6 décembre 2022	Agullana St Eugenia	M		3h50	400 m	14,000	
mardi 6 décembre 2022	Rando Santé® Villeneuve de la Raho	RS		2h30	10 m	5,000	
samedi 10 décembre 2022	Randos Téléthon	F+M					
dimanche 11 décembre 2022	Latour de France Tourèze Mystérieuse	M		3h30	400 m	11,100	
mardi 13 décembre 2022	Rando Santé® Estarys de Capmany	RS		2h30	30 m	7,000	
samedi 17 décembre 2022	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m	6,000	
mardi 20 décembre 2022	Les Cluses	F		3h00	300 m	8,600	

Laroquerando 2012 du 3 janvier 2019 au ...

		F M S	Trace GPS	Durée (h)	Dénivelé (m)	Longueur (km)	Observations
samedi 31 décembre 2022	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m	6,000	
mercredi 4 janvier 2023	Marche Nordique Argelès/Mer	MN					
jeudi 5 janvier 2023	Pic St Cristo depuis ND du Vilard	S	Oui	4h30	900 m	11,500	Extension possible coté Montesquieu et Laroque
samedi 7 janvier 2023	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m	6,000	
dimanche 8 janvier 2023	Empuries	F		4h00	50 m	10,000	
mardi 10 janvier 2023	Laroque Sorède	M		3h00	320 m	7,000	
jeudi 12 janvier 2023	Laroque Casot d'en Lic	M		3h00	270 m	9,000	
jeudi 12 janvier 2023	Laroque St Genis des Fontaines	F		2h15	50 m	6,000	
samedi 14 janvier 2023	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m	6,000	
dimanche 15 janvier 2023	Col de l'Ullat col de l'Orry	S		5h30	800 m	14,000	
mercredi 18 janvier 2023	Marche Nordique Valmy	MN					
jeudi 19 janvier 2023	Eus à Comes	M		4h00	670 m	9,000	
samedi 21 janvier 2023	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m	6,000	
jeudi 26 janvier 2023	Villelongue	F		2h30	150 m	6,000	
vendredi 27 janvier 2023	Raquettes Le Petit Canada						
samedi 28 janvier 2023	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m	6,000	
samedi 28 janvier 2023	Raquettes Col del Pam						
dimanche 29 janvier 2023	Raquettes Font Romeu						
mardi 31 janvier 2023	Pont de Reynes	M		4h00	400 m	12,500	
jeudi 2 février 2023	Collioure Madeloc	S		6h00	750 m	16,000	
samedi 4 février 2023	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m	6,000	
dimanche 5 février 2023	Torroella de Montgri	M		3h30	400 m	9,500	
samedi 11 février 2023	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m	6,000	
dimanche 12 février 2023	Roc de las Medes Puig Nalt	S		4h	600 m	11,000	
mardi 14 février 2023	Llança La Valleta	M		3h00	230 m	8,000	
mardi 14 février 2023	Rando Santé@ Sorède Mas del Ca	RS		2h30	150 m	6,000	
jeudi 16 février 2023	Requesens	M+S					
samedi 18 février 2023	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m	6,000	
mardi 21 février 2023	St Michel de Cuxa	M		3h00	240 m	7,000	
jeudi 23 février 2023	Cami de Caixas	F		2h45	280 m	8,000	
jeudi 23 février 2023	St Laurent de la Muga	S		4h00	680 m	12,000	
samedi 25 février 2023	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m	6,000	
vendredi 3 mars 2023	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m	6,000	
dimanche 5 mars 2023	Arboussols Marcevol	M		4h30	420 m	11,000	
mardi 7 mars 2023	Cosprons La Galine	F		2h30	250 m	7,000	
jeudi 9 mars 2023	Banyuls/mer Port Vendres Paulilles	M+S					
samedi 11 mars 2023	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m	6,000	
dimanche 12 mars 2023	St Michel de Llotes Casefabre	S		4h30	700 m	15,700	
mardi 14 mars 2023	Les Escaules Boadella	F		3h10	325 m	10,500	
jeudi 16 mars 2023	Montbolo Gare de Formentera	M+		5h00	550 m	12,000	
samedi 18 mars 2023	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m	6,000	
mardi 21 mars 2023	Perpignan Las Canals	F		2h30	30 m	6,500	
jeudi 23 mars 2023	Banyuls/Mer Entre caps et vignobles	M		3h00	480 m	9,220	
samedi 25 mars 2023	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m	6,000	
mardi 28 mars 2023	Entre Villelongue et Montesquieu	F		2h20	270 m	5,700	
jeudi 30 mars 2023	Coll Forcat Avion DC6 Roc 3 Termes	S		5h20	1 011 m	16,300	
samedi 1 avril 2023	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m	6,000	
mardi 4 avril 2023	Marina St Cyprien	F		2h30	20 m	7,000	
jeudi 6 avril 2023	St Colombe Castelnou St Marti	S		7h30	750 m	21,000	

Laroquerando 2012 du 3 janvier 2019 au ...

		F M S	Trace GPS	Durée (h)	Dénivelé (m)	Longueur (km)	Observations
samedi 8 avril 2023	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m	6,000	
mardi 11 avril 2023	Le long du Riberal	M		5h00	320 m	14,000	
jeudi 13 avril 2023	St Julia dels Tortx	M+S					
samedi 15 avril 2023	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m	6,000	
mardi 18 avril 2023	ND de Vie	F		3h15	235 m	8,000	
mardi 18 avril 2023	Maureillas Riunogues	M		4h00	450 m	12,000	
jeudi 20 avril 2023	St Pere de Rodes	S		5h15	770 m	15,000	
samedi 22 avril 2023	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m	6,000	
mardi 25 avril 2023	Espolla	M					
jeudi 27 avril 2023	La Jonquera Rocaberti	S		4h00	750 m	14,000	
jeudi 4 mai 2023	Vilamaniscle	S		4h00	690 m	12,900	
samedi 6 mai 2023	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m	6,000	
mardi 9 mai 2023	La boucle du Boulou	F		3h00	20 m	9,000	
jeudi 11 mai 2023	Laroque Las Picades Balme courbe	S		5h20	920 m	14,900	
samedi 13 mai 2023	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m	6,000	
dimanche 14 mai 2023	Gruissan Ile St Martin	F		3h45	200 m	12,600	
mardi 16 mai 2023	Casteil St Martin du Canigou	M					
samedi 20 mai 2023	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m	6,000	
mardi 23 mai 2023	Céret St Ferréol	F		2h30	250 m		
vendredi 26 mai 2023	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m	6,000	
mardi 23 mai 2023	Céret St Ferréol	F		2h31	710 m		
mardi 30 mai 2023	Cala Montjoi Cala Joncols	M+S	Oui				
samedi 3 juin 2023	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m	6,000	
dimanche 4 juin 2023	Montbolo Palalda	M		4h00	485 m	11,000	
mardi 6 juin 2023	Test Rallye OT Laroque						
jeudi 8 juin 2023	Cadaques Rosas	M	Oui	5h00	500 m	16,000	
samedi 10 juin 2023	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m	6,000	
jeudi 15 juin 2023	Gorges Carança	M		4h30	300 m	7,000	
mardi 20 juin 2023	Rando Train Jaune	M		4h	350 m	11,000	
mardi 20 juin 2023	Paulilles Cosprons	F		3h00	250 m	9,000	
samedi 24 juin 2023	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
dimanche 25 juin 2023	Fête de Laroque Rando						
mardi 27 juin 2023	Laroque Sorède	F		2h30	80 m	8,000	
jeudi 29 juin 2023	Hauteurs de Valmy	M		4h30	352 m	13,000	
samedi 1 juillet 2023	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
jeudi 6 juillet 2023	St Laurent de Cerdans	M		4h00	430 m	12,000	
samedi 8 juillet 2023	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
samedi 15 juillet 2023	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
samedi 22 juillet 2023	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
samedi 29 juillet 2023	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
samedi 5 août 2023	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
samedi 12 août 2023	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
samedi 19 août 2023	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
samedi 26 août 2023	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
samedi 2 septembre 2023	Tonic Argelès/Mer	T		1h	20 m	6,000	
mardi 5 septembre 2023	Valmy Chapelle St Laurent	F		2h45	150 m	6,000	
samedi 9 septembre 2023	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
jeudi 14 septembre 2023	Laroque Fontaines Casots	S	Oui	4h25	40 m	14,500	
samedi 16 septembre 2023	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	

Laroquerando 2012 du 3 janvier 2019 au ...

		F M S	Trace GPS	Durée (h)	Dénivelé (m)	Longueur (km)	Observations
dimanche 17 septembre 2023	Col de Jau Le Madres	S		8h50	1 000 m	17,500	
mardi 19 septembre 2023	Moligt les Bains	M		4h	520 m	11,400	
samedi 23 septembre 2023	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
dimanche 24 septembre 2023	Gorges de Galamus	M	Oui	3h45	360 m	13,200	
mardi 26 septembre 2023	Port Vendres La Mauresque	F	Oui	2h00	144 m	4,400	
jeudi 28 septembre 2023	Taillet la Grande Boucle	M	Oui	3h35	400 m	12,400	
samedi 30 septembre 2023	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
dimanche 1 octobre 2023	Canaveilles Le chemin des canons	M		4h30	400 m	10,000	
mardi 3 octobre 2023	Laroque Sorède EV8	F	Oui	2h45	91 m	10,000	
samedi 7 octobre 2023	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
mardi 10 octobre 2023	Débalisage Trail 100 Miles						
mardi 10 octobre 2023	Montesquieu	M		3H30	300 M	10,000	
jeudi 12 octobre 2023	Néoules Débalisage	S+	Oui	6h25	1 125 m	15,000	Super avec l'aide de tous !!!
samedi 14 octobre 2023	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
mardi 17 octobre 2023	Darnius	M		5h	400 m	10,000	
jeudi 19 octobre 2023	Laroque Casot	S		4h30	640 m	12,000	
samedi 21 octobre 2023	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
dimanche 22 octobre 2023	Les Cabanes de Sigean	F	Oui	3h10	50 m	10,640	
mardi 24 octobre 2023	Llauro	F		3h00	120 m	8,000	
jeudi 26 octobre 2023	Querroig	S		4h30	840 m	12,600	Montée à l'ombre l'hiver
samedi 28 octobre 2023	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
dimanche 29 octobre 2023	Les Hauteurs de Leucate	F		4h00	220 m	13,000	
samedi 4 novembre 2023	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
mardi 7 novembre 2023	Riunogues	M		4h15	400 m	11,000	
samedi 11 novembre 2023	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
mardi 14 novembre 2023	Cerbère La Frigoulette	F	Oui	2h50	315 m	8,200	Retour ruisseau à éviter après des pluies !!!
jeudi 16 novembre 2023	Puerto de la Selva Cadaques	S	Oui	5h50	870 m	22,100	
samedi 18 novembre 2023	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
dimanche 19 novembre 2023	Bélesta Pic Aubeill	M	Oui	3h10	320 m	9,200	Garer Aire camping car WC dispo
mardi 21 novembre 2023	Montauriol	F	Oui	3h45	245 m	10,600	
jeudi 23 novembre 2023	Col Perdiguier Banyuls/Mer Paulilles	M	Oui	3h20	330 m	11,100	
samedi 25 novembre 2023	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
dimanche 26 novembre 2023	Corbères les Cabanes	M	Oui	3h40	280 m	11,300	
mardi 28 novembre 2023	Argeles/Mer Mas Larrieu	F	Oui	2h20	10 m	8,400	
jeudi 30 novembre 2023	Batère Pic Estelle	S		4h30	660 m	12,000	
samedi 2 décembre 2023	Randos téléthon	F+M+T					
mardi 5 décembre 2023	Reynes Mine de Talc	M		3h15	460 m	6,000	
jeudi 7 décembre 2023	Boule d'Amont Col d'en Forto	S		4h00	500 m	13,000	
samedi 9 décembre 2023	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
dimanche 10 décembre 2023	Case de Pène Calce	S		6h00	600 m	15,000	
mardi 12 décembre 2023	Vinça La Baronnie	M		3h45	220 m	11,000	
samedi 16 décembre 2023	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
dimanche 17 décembre 2023	Sorède Puig Nalt	M		4h30	450 m	13,000	
mardi 19 décembre 2023	Autour de Valmy	F		2h10	100 m	8,000	
samedi 23 décembre 2023	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
samedi 30 décembre 2023	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
samedi 6 janvier 2024	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
mardi 9 janvier 2024	Fourques Sentier des histoires	F	Oui	2h20	190 m	8,200	
samedi 13 janvier 2024	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	

Laroquerando 2012 du 3 janvier 2019 au ...

		F M S	Trace GPS	Durée (h)	Dénivelé (m)	Longueur (km)	Observations
dimanche 14 janvier 2024	Forçat Réal	M		4h00	530 m	11,500	
mardi 16 janvier 2024	Ste Colombes Castelnou	M		4h00	520 m	13,500	
mardi 16 janvier 2024	Lac de Villelongue	F		2h00	50 m	6,000	
jeudi 18 janvier 2024	La Grande randonnée Paris 2024	F		4h00	50 m	17,000	
samedi 20 janvier 2024	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
dimanche 21 janvier 2024	Montalba le Château Puig Pédrours	M		3h00	275 m	9,500	
mardi 23 janvier 2024	Le tour de Bages	F		2h30	80 m	7,500	
mardi 23 janvier 2024	Rabos	F		4h00	300 m	11,000	
jeudi 25 janvier 2024	Llança La Valleta	M		3h30	300 m	11,000	
samedi 27 janvier 2024	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
dimanche 28 janvier 2024	Banyuls/mer ND de la salette	M		6h00	418 m	9,500	
mardi 30 janvier 2024	Sorède	F		3h00	170 m	9,000	
samedi 3 février 2024	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
dimanche 4 février 2024	Rodès Sentier des orris	M		3h30	500 m	9,000	
mardi 6 février 2024	Eus Comes	M		4h30	550 m	9,000	
jeudi 8 février 2024	St Jean Pla de Corts	M		4h30	430 m	14,800	
samedi 10 février 2024	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
mardi 13 février 2024	Amélie les Bains Le Drapeau	F		2h30	300 m	6,000	
jeudi 15 février 2024	Banyuls/Mer Mas d'en reig	M		5h30	540 m	13,000	
samedi 17 février 2024	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
dimanche 18 février 2024	Calce	M	Oui	3h00	200 m	9,000	
mardi 20 février 2024	Argelès/Mer ND de Vie	F	Oui	2h00	90 m	4,400	
jeudi 22 février 2024	Puig de Sallfort	S		5h20	720 m	11,000	
jeudi 29 février 2024	Arles/Tech Jacouty	M	Oui	3h00	510 m	10,300	
vendredi 1 mars 2024	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
mardi 5 mars 2024	Les Hauts de Collioure	M		4h00	300 m	10,000	
jeudi 7 mars 2024	Tautavel Tour del Far	M+S					
mardi 12 mars 2024	Ouillat Puig Sant Cristau	M		4h00	450 m	12,000	
mardi 12 mars 2024	Tresserre Chemin des Chasseurs	F	Oui	2h30	190 m	8,000	
mercredi 13 mars 2024	Marche Nordique	MN					
jeudi 14 mars 2024	La Junquera Rocaberti	S	Oui	5h40	666 m	12,900	
samedi 16 mars 2024	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
mardi 19 mars 2024	Séjour Minerve						
samedi 23 mars 2024	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
dimanche 24 mars 2024	Cadaques Cap Creus	M	Oui	5h00	300 m	12,000	
jeudi 28 mars 2024	Sant Llorenç de la Muga	S		6h50	813 m	17,000	
samedi 30 mars 2024	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
mardi 2 avril 2024	Canet en Roussillon	F		3h15	90 m	10,000	
jeudi 4 avril 2024	Laroque Néoulos	S+	Oui	6h10	1 177 m	16,400	
samedi 6 avril 2024	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
dimanche 7 avril 2024	Caudies Gorges de St Jaume	M	Oui	2h50	360 m	8,100	parcours délicat en matinée
jeudi 11 avril 2024	Las Illas Trabucaries	S		5h00	785 m	15,000	
dimanche 14 avril 2024	Opoul Périllos	M		4h00	330 m	12,000	
mardi 16 avril 2024	Oms	M		3h00	370 m	7,000	
jeudi 18 avril 2024	Maureillas	F		2h30	180 m	7,000	
jeudi 25 avril 2024	Palau Saverdera	M		5h30	560 m	12,000	
samedi 4 mai 2024	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
mardi 7 mai 2024	Tour de Saint Nazaire	F		4h30	50 m	12,000	
jeudi 9 mai 2024	Villefranche de Conflent	S		6h30	840 m	16,200	

Laroquerando 2012 du 3 janvier 2019 au ...

		F M S	Trace GPS	Durée (h)	Dénivelé (m)	Longueur (km)	Observations
jeudi 9 mai 2024	Lac de Palau	F		2h30	5 m	5,000	
samedi 11 mai 2024	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
dimanche 12 mai 2024	Fillols	M		4h00	450 m	9,000	
samedi 18 mai 2024	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
dimanche 19 mai 2024	Bages périac de mer	M	Oui	4h00	240 m	14,000	Anti moustique indispensable !!!
samedi 25 mai 2024	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
mardi 28 mai 2024	Balisage GR 10						
jeudi 30 mai 2024	Château de Figueres	F		2h30	20 m	8,000	
samedi 1 juin 2024	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
dimanche 2 juin 2024	Fuilla Chemin de l'Eau et du Fer	M	Oui	4h15	440 m	14,900	
mercredi 5 juin 2024	Rando train Jaune	F	Oui	3h40	- 725 m	11,300	
jeudi 6 juin 2024	Sadernes Gorges de St Aniol	S	Oui	6h40	620	16,300	Parking loin Retour long
samedi 8 juin 2024	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
mardi 11 juin 2024	Olette Evol	M		3h45	400 m	9,500	
jeudi 13 juin 2024	Sorède Roc Las Medes	S	Oui	4h3	710 m	13,100	
samedi 15 juin 2024	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
dimanche 16 juin 2024	Mosset Sentier des 5 sens	M		3h30	440 m	7,000	
mardi 18 juin 2024	Rosas cala Montjoi	M	Oui	4h20	444 m	15,600	
mardi 18 juin 2024	Le Canigou						
samedi 22 juin 2024	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
mardi 25 juin 2024	Paulilles	F		2h45	240 m		
samedi 29 juin 2024	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
samedi 6 juillet 2024	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
jeudi 11 juillet 2024	Coma del Tech	S	Oui	5h30	1 100 m	17,000	
samedi 13 juillet 2024	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
samedi 20 juillet 2024	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
samedi 27 juillet 2024	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
samedi 3 août 2024	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
samedi 10 août 2024	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
samedi 17 août 2024	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
samedi 24 août 2024	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
samedi 31 août 2024	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
samedi 7 septembre 2024	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
mardi 10 septembre 2024	Laroque Sorède	F	Oui	2h30	200 m	6,500	
mercredi 11 septembre 2024	Marche Nordique	MN					
samedi 14 septembre 2024	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
dimanche 15 septembre 2024	Paulilles Perdiguier	M	Oui	3h30	320 m	11,100	
jeudi 19 septembre 2024	Col de Jau Le Madres	S		8h50	1 000 m	18,000	
samedi 21 septembre 2024	Fête de Laroque Rando						
mardi 24 septembre 2024	Courtouges	M		4h00	400 m	9,000	
jeudi 26 septembre 2024	Sournia	M+S					
samedi 28 septembre 2024	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
mardi 1 octobre 2024	Argelès/Mer Mas Larrieu	F		2h30	20 m	4,000	
jeudi 3 octobre 2024	Le Racou Fort St Elme	M		3h30	350 m	10,000	
vendredi 4 octobre 2024	Séjour Verdon						
samedi 5 octobre 2024	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
mardi 8 octobre 2024	Fitou	F		3h30	270 m	10,500	
samedi 12 octobre 2024	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
dimanche 13 octobre 2024	Llança	M		5h00	300 m	14,000	

Laroquerando 2012 du 3 janvier 2019 au ...

		F M S	Trace GPS	Durée (h)	Dénivelé (m)	Longueur (km)	Observations
mardi 15 octobre 2024	Maureillas	F		3h00	290 m	8,000	
samedi 19 octobre 2024	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
dimanche 20 octobre 2024	La Mauresque	F		3h00	144 m	9,000	
jeudi 24 octobre 2024	Place d'Armes et fil de l'eau	S		5h00	685 m	14,000	
samedi 26 octobre 2024	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
samedi 2 novembre 2024	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
samedi 9 novembre 2024	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
dimanche 10 novembre 2024	Belesta à travers les ages + Pic Aubeil	M+S		4h20	505 m	16,200	
mardi 12 novembre 2024	Laroque Sorède	F		2h30	160 m	6,000	
jeudi 14 novembre 2024	Pic Estelle Tour Batère	S		2h50	560 m	9,000	
samedi 16 novembre 2024	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
mardi 19 novembre 2024	Balcon de Céret	F		2h50	320 m	7,500	
jeudi 21 novembre 2024	Sorède Mata Porcs	M		3h00	320 m	10,000	
samedi 23 novembre 2024	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
dimanche 24 novembre 2024	Arles/Tech Santa Engracia	S		5h30	600 m	10,000	
mardi 26 novembre 2024	Villemolaque	F		2h20	87 m	8,300	
jeudi 28 novembre 2024	Banyuls/Mer Port Bou	S		4h00	700 m	13,300	
samedi 30 novembre 2024	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
dimanche 1 décembre 2024	Rando Téléthon						
mardi 3 décembre 2024	Valmy St Laurent	F		2h15	297 m	5,000	
jeudi 5 décembre 2024	Cantalops Requesens	S		4h00	550 m	14,000	
samedi 7 décembre 2024	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
mardi 10 décembre 2024	Rabos St Quirz Colera	F		4h00	270 m	11,000	
samedi 14 décembre 2024	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
dimanche 15 décembre 2024	Céret Château Aubiry	M		4h30	218 m	12,000	
mardi 17 décembre 2024	Cantalops Sentier Mégalithique	F		2h30	90 m	7,600	
jeudi 19 décembre 2024	Laroque Fontaines sans Casot !!!	M		2h50	450 m	10,400	
samedi 21 décembre 2024	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
samedi 4 janvier 2025	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
mardi 7 janvier 2025	St Cyprien La Marina	F		1h40	5 m	6,200	
jeudi 9 janvier 2025	Reynes	M		3h00	380 m	6,500	
dimanche 12 janvier 2025	Oms La Calcine	F		3h00	300 m	7,000	
mardi 14 janvier 2025	Llança La Valleta	M		3h00	400 m	11,000	
jeudi 16 janvier 2025	Rodes Villages abandonnés	S		6h30	685 m	16,500	
samedi 18 janvier 2025	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
dimanche 19 janvier 2025	Montauriol	M		4h30	350 m	11,500	
mardi 21 janvier 2025	Le Boulou Les Citernes	F		3h00	230 m	10,000	
jeudi 23 janvier 2025	Laroque Simiots Casot	M		4h00	480 m	11,000	
samedi 25 janvier 2025	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
samedi 25 janvier 2025	Week End Raquettes						
mardi 28 janvier 2025	Caixas	F		2h45	280 m	8,500	
jeudi 30 janvier 2025	Opoul Périllos	M		5h00	430 m	14,000	
samedi 1 février 2025	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
mardi 4 février 2025	Villelongue Montesquieu	M		2h45	330 m	6,500	
jeudi 6 février 2025	Valmy Tour Massane	S		5h00	900 m	12,000	
dimanche 9 février 2025	Eus Comes	M		4h00	400 m	9,000	
mardi 11 février 2025	Laroque Sorède	F		2h00	230 m	6,500	
jeudi 13 février 2025	Port Vendres Banyuls/Mer	S		4h40	460 m	15,800	
dimanche 16 février 2025	Les Escaules	M		4h30	320 m	12,000	

Laroquerando 2012 du 3 janvier 2019 au ...

		F M S	Trace GPS	Durée (h)	Dénivelé (m)	Longueur (km)	Observations
mardi 18 février 2025	Biure d'Emporda	M		4h00	350 m	9,000	
samedi 22 février 2025	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
mardi 25 février 2025	Requesens	F		2h30	220 m	6,300	
jeudi 27 février 2025	Prieuré de Serrabone	S		3h30	690 m	10,600	
samedi 1 mars 2025	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
dimanche 2 mars 2025	Les Falaises de Leucate	F		4h00	220 m	14,000	
mardi 4 mars 2025	Le Perthus Panissar	F		3h00	300 m	7,000	
samedi 15 mars 2025	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
samedi 22 mars 2025	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
jeudi 27 mars 2025	Cascades de Maureillas	F		3h00	290 m	8,500	
samedi 29 mars 2025	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
lundi 31 mars 2025	Beceite - Siurana						
mardi 1 avril 2025	Beceite - El Parizal et Ulldemo						
mercredi 2 avril 2025	Beceite - La Foncalda						
jeudi 3 avril 2025	Beceite - Valderobres + el Salt						
jeudi 3 avril 2025	Les Serres de Vingrau	S		6h00	525 m	14,000	
samedi 5 avril 2025	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
mardi 8 avril 2025	De Domanova à Rigarda	M		3h45	320 m	9,000	
jeudi 10 avril 2025	Tour de Laroque	F		2h30	215 m	6,600	
jeudi 10 avril 2025	Tour de Batère La Bastide	S		6h00	750 m	16,000	
samedi 12 avril 2025	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
jeudi 17 avril 2025	St Laurent de la Muga	S		4h30	600 m	16,000	
samedi 19 avril 2025	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
mardi 22 avril 2025	Tour de Laroque	F		2h30	215 m	6,600	
mercredi 23 avril 2025	Refuge St Guilhem	S		3h25	565 m	11,700	
dimanche 27 avril 2025	Fête de la Randonnée 66 Port vendres	F					
jeudi 1 mai 2025	St Paul de Fenouillet Roc Paradet	S		6h40	840 m	16,000	
samedi 3 mai 2025	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
mardi 6 mai 2025	Sorède	F					
jeudi 8 mai 2025	ND Consolation Tour Madeloc	S		4h30	550 m	11,000	
samedi 10 mai 2025	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
samedi 10 mai 2025	Tarn Cascades Arifat						
dimanche 11 mai 2025	Tarn cahuzac/Vere						
lundi 12 mai 2025	Tarn Cordes/Ciel						
mardi 13 mai 2025	Tarn Puicelsi						
mercredi 14 mai 2025	Tarn Albi						
jeudi 15 mai 2025	St Père de Rhodes	S		5h30	700 m	12,700	
jeudi 15 mai 2025	Tarn Bruniquel						
vendredi 16 mai 2025	Tarn isthme Ambialet						
samedi 17 mai 2025	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
samedi 17 mai 2025	Tarn Passerelle Mazamet						
samedi 24 mai 2025	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
dimanche 25 mai 2025	Padern	F		4h00	300 m	12,000	
mardi 27 mai 2025	Gruissan	F		4h30	110 m	14,000	
jeudi 29 mai 2025	Vernet les bains Tour de Goa	M+		5h00	600 m	11,000	
jeudi 5 juin 2025	Laroque Ouillat Banyuls/Mer	S++					
samedi 7 juin 2025	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
dimanche 8 juin 2025	Vernet les Bains Les Cascades	F		3h00	275 m	7,000	
mardi 10 juin 2025	Les Cascades du Verdoble	F		3h00	230 m	7,000	

Laroquerando 2012 du 3 janvier 2019 au ...

		F M S	Trace GPS	Durée (h)	Dénivelé (m)	Longueur (km)	Observations
jeudi 12 juin 2025	Roses cala Montjoi	M		4h30	400 m	16,000	
samedi 14 juin 2025	Cerbère Jordan	Brevet					
samedi 14 juin 2025	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
mardi 17 juin 2025	Olette Evol Oreilla	M		4h10	400 m	10,000	
samedi 21 juin 2025	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
jeudi 26 juin 2025	Coume del tech	S+		5h05	1 065 m	14,500	
samedi 28 juin 2025	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
dimanche 29 juin 2025	Bouillouses et lac Aude						
lundi 30 juin 2025	Carlit et les lacs						
mardi 1 juillet 2025	Pla des aveillans						
samedi 12 juillet 2025	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
samedi 19 juillet 2025	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
samedi 26 juillet 2025	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
samedi 2 août 2025	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
samedi 9 août 2025	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
samedi 16 août 2025	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
samedi 23 août 2025	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
samedi 30 août 2025	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
samedi 6 septembre 2025	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
mercredi 10 septembre 2025	Marche Nordique	MN					
jeudi 11 septembre 2025	Port Vendres La Mauresque	F		2h30	125 m	5,000	
mardi 16 septembre 2025	La Madeloc	M		3h30	320 m	10,000	
jeudi 18 septembre 2025	St Martin du Canigou	M					
samedi 20 septembre 2025	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
dimanche 21 septembre 2025	Italie Moneglia	It					
lundi 22 septembre 2025	Italie Moneglia Deiva Marina	It					
mardi 23 septembre 2025	Italie Santa Margherita - Portofino	It					
mercredi 24 septembre 2025	Italie Monterosso - San Frutuoso	It					
jeudi 25 septembre 2025	Italie Riomaggiore - Manarola -Corniglia - Vernazza	It					
jeudi 25 septembre 2025	Col del miracle						
vendredi 26 septembre 2025	Italie Porto Venere Les 5 terres par bateau	It					
samedi 27 septembre 2025	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
mardi 30 septembre 2025	Argelès/Mer Collioure	M		4h30	280 m	11,000	
jeudi 2 octobre 2025	Sorède Roc de Les Medes	S		5h45	540 m	15,000	
samedi 4 octobre 2025	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
mardi 7 octobre 2025	Fourques Forêt du Réart	F		4h00	260 m	12,000	
jeudi 9 octobre 2025	Villelongue St Cristau	S		5h50	950 m	14,000	
samedi 11 octobre 2025	Tonic Rose à Valmy	T					
dimanche 12 octobre 2025	Pont de Molins	F		4h00	210 m	13,200	
jeudi 16 octobre 2025	Col de Quitou	S		5h00	590 m	12,000	
samedi 18 octobre 2025	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
dimanche 19 octobre 2025	Latour de France	M					
mardi 21 octobre 2025	Taillet	M		4h30	380 m	13,000	
samedi 25 octobre 2025	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
samedi 25 octobre 2025	Fête de LR						
mardi 28 octobre 2025	Sorède Patrimoine Forestier	F		2h45	250 m	9,000	
jeudi 30 octobre 2025	Lamanère Tours de Cabrenç	S		3h15	597 m	11,000	
samedi 1 novembre 2025	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
mardi 4 novembre 2025	Ille sur Tet Les canaux	M		5h00	320 m	14,000	

Laroquerando 2012 du 3 janvier 2019 au ...

		F M S	Trace GPS	Durée (h)	Dénivelé (m)	Longueur (km)	Observations
dimanche 9 novembre 2025	Peratallata	F		2h00	50 m	8,000	
mardi 11 novembre 2025	Salt del Fito	S		5h00	700 m	11,000	
jeudi 13 novembre 2025	De Vilajuiga à Palau Saverdera	M		4h30	440 m	9,500	
samedi 15 novembre 2025	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
mardi 18 novembre 2025	Bataille du Boulou	F		2h00	140 m	7,700	
jeudi 20 novembre 2025	Tour del Far	S		5h30	490 m	14,000	
samedi 22 novembre 2025	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
mardi 25 novembre 2025	Laroque Sorède	M		3h30	320 m	11,400	
jeudi 27 novembre 2025	Sentier des Trabucayres	S		6h00	900 m	16,000	
samedi 29 novembre 2025	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
dimanche 30 novembre 2025	Randos Téléthon Laroque						
mardi 2 décembre 2025	Peyriac de Mer	F		3h10	45 m	10,300	
samedi 6 décembre 2025	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
mardi 9 décembre 2025	Céret Ermitage St Ferriol	F		2h45	245 m	8,000	
jeudi 11 décembre 2025	St Quirz de Colera	M+S					
samedi 13 décembre 2025	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
dimanche 14 décembre 2025	Cosprons La Galline	F		3h00	268 m	8,000	
mardi 16 décembre 2025	Cantallops Circuit mégalitique	F		2h30	90 m	7,500	
jeudi 18 décembre 2025	Roc de France	S		5h30	700 m	13,000	
samedi 20 décembre 2025	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
vendredi 2 janvier 2026	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
mardi 6 janvier 2026	Laroque sorède	F		2h30	200 m	6,000	
jeudi 8 janvier 2026	Le Perthus Col de l'Ouillat	S		3h30	700 m	10,000	
samedi 10 janvier 2026	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
dimanche 11 janvier 2026	Banyuls/Mer ND de la Salette	F		3h15	273 m	8,000	
mardi 13 janvier 2026	Laroque Casot d'en Lic	F		2h45	270 m	7,000	
jeudi 15 janvier 2026	Château de Peyrepertuse	S		5h15	685 m	12,000	
samedi 24 janvier 2026	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
jeudi 29 janvier 2026	Reynes Chemin des mas	M		4h00	375 m	13,000	
samedi 31 janvier 2026	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
jeudi 5 février 2026	Les 2 Corbères	M		4h30	350 m	12,000	
vendredi 6 février 2026	Rando Raquettes Jour 1	RR					
samedi 7 février 2026	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
samedi 7 février 2026	Rando Raquettes Jour 2	RR					
samedi 14 février 2026	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
samedi 21 février 2026	Tonic Argelès/Mer	T		1h00	20 m	6,000	
lundi 23 février 2026	Montesquieu	M		3h15	330 m	10,000	
jeudi 26 février 2026	Agullana	M		4h30	350 m	12,000	