



# Happy Days de la retraite sportive

Association affiliée à la FFRS Fédération Française de la Retraite Sportive

## PROGRAMME DES RANDONNEES DU VENDREDI 05/04/2024 AU VENDREDI 05/07/2024

Dates	Randonnées	Difficulté (1)	Dénivelé/ Distance Durée	Animateurs	Kms AR (2)
05 Avril	Catllar. Sentier des cabanes et de la chapelle Saint-Jacques.		543 m 12 Km	Didier	140 Km Départ 8h30
<b>Vacances scolaires du 06 Avril au 21 Avril 2024</b>					
26 Avril	Céret. Le Pic des Garces Pla Bulat		550 m 10 Km	Jean-Claude	60 Km Départ 9h00
03 Mai	Batère. Entre mines et Tour à signaux		733 m 11 Km	Michel	110 Km Départ 8h30
10 Mai	Ansignan. Pic Vergès en option (AR +80 m de dénivelé)		500 m 14 Km	Christian	125 Km Départ 8h30
Mardi 14 Mai	Les 3 Lacs perdus de Nohèdes. L'Estany del Clot. Le Gorg Estelat et Gorg Nègre.		985 m 15 km Durée :7h00	Didier	160 km Départ 7h30
17 Mai	Laroque des Albères. Dolmen, refuge et Puig à neige.		560 m 11 Km	Serge	20 Km Départ 9h00
24 Mai	Col de l'Ouillat/Puig du Neulòs		300 m 11 Km	Florian	80 Km Départ 9h00
31 Mai	Cosprons. Circuit sur les hauteurs des vignobles.		500 m 13 Km	Serge	35 Km Départ 9h00
07 Juin	Thuès-Entre-Valls. Les Gorges de la Carança jusqu'au pont de Pierre.		450 m 11 Km	Didier	160 Km Départ 8h00
14 Juin	La Vajol (Espagne). Les Illes		500 m 13 Km	Florian	95 Km Départ 8h30
21 Juin	Ste Colombe de la commanderie. Roc de Majorque.		550 m 15 Km	Michel	70 Km Départ 9h00
28 Juin	Corbère. Dolmens et chapelles.		530 m 11 Km	Jean-Claude	80 Km Départ 8h30
05 Juillet	Collioure. ND de Consolation (Pique-nique de fin de saison)		200 m 10 Km	Christian	10 Km Départ 9h00

(1) Difficulté : 2 =moyenne / 3 =difficile / 4 = Sportive/ +=Difficulté particulière.

(2) Rendez-vous à Espace Jean Carrère à Argeles -