



Happy Days de la retraite sportive

Association affiliée à la FFRS Fédération Française de la Retraite Sportive

PROGRAMME DES RANDONNEES DU VENDREDI 20/01 AU VENDREDI 07/04/2023

Dates	Randonnées	Difficulté (1)	Dénivelé/ Distance	Nom du Guide File	Kms AR (2)
20 Janvier	Tour de la Madeloc		400 m 9 km	Fatiha	30 km Départ à 9H00
27 Janvier	D'Eus à COMES		570 m 9 km	Christian	130 km Départ à 8H30
03 Février	Le Refuge des Colomates/La place d'armes		400 m 9 km	Florian	20 km Départ à 9H00
10 Février	Marcevol Roc Del Moro Parking Lac de Vinça		585 m 12 km	Michel	120 km Départ à 8H30
17 Février	Port-Vendres/Argeles (sentier du Littoral)		155 m 11 km IF : 32	Serge	5 km Départ 8H30
Vacances scolaires du 19 Février au 05 Mars 2023					
10 Mars	Roc Rondon « Case de Pene »		470 m 15 km	Serge	85 km Départ à 8H30
17 Mars	Banyuls à Cerbère par la côte, Retour par la montagne		140 m 12 km IF : 42	Michel	60 km Départ à 9H00
Mercredi 22 Mars	Cerbère – Tour (Castell) de Querroig		795 m 15 km	Didier	130 km Départ à 8H30
24 Mars	Refuge des Salines (Espagne) (Maçanet de Cabrenys)		700 m 13.5 km	Florian	110 km Départ à 8H00
31 Mars	St Laurent de Cerdan « Cami de l'Agua »		400 m 13 km	Didier	110 km Départ à 8H30
07 Avril	Collioure Col d'en Raxat		680 m 14.5 km	Christian	12 km Départ à 8H30

(1) Difficulté particulière : 2 =moyenne / 3 =difficile / 4 = sportive

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