



PROGRAMME MARS 2023»

sous réserve consignes sanitaires et conditions météo

Date	Animateur	Heure Lieu de rendez- vous	Point de départ	Parcours	Temps de marche KMS dénivelé	Difficulté	COvoiturage	Observations
VENDREDI 3	JEAN- CLAUDE	CASINO 09H00	VALMY	La MASSANE	5 14 750		3	Rando de l'adhérent
DIMANCHE 5	GERARD	CASINO 09H00	Port de ROSES	Cala MONTJOI Puig RODO	5 15 600		4	Marche de l'adhérent cascadeur
VENDREDI 10	PATRICK	CASINO 09H00	ST LAURENT DE CERDANS	Mont Capell	05 30 14 600		4	
SAMEDI 11	Soirée de carnaval avec VIVAVIVES							
VENDREDI 17	GEORGES	MEDIATEK 09H00	PEZILLA de CONFLENT	TRILLA Col de QUITOU	05H30 14 650		5	Inédite
VENDREDI 24	SEBASTIEN	CASINO 09H00	AGULLANA	MONTROIG	5 16 400		3	Inédite
SAMEDI 25	Soirée de Primavera du LBEM (Joan CAYROL)							
VENDREDI 31	PATRICK	CASINO 09H00	SAN MARTI de l'Albera	Pic NEULOS	6 14 800		3	Marche du poisson d'avril

 **FACILE** Premier niveau ouvert à tous

 **ASSEZ FACILE** Petite randonnée cependant pas une promenade

 **PEU DIFFICILE** modérée

 **ASSEZ DIFFICILE** rando plus soutenue nécessite un engagement physique

 **DIFFICILE** rando très soutenue