



A.R.S.M.

1 à 2 facile, 2 à 3 assez facile, 3 à 4 moyen, 4 à 5 difficile, 5 à 6 sportif

Programme février 2012

Dates	Animateur	Difficulté	Rando	Direction	Longueur	Dénivellé	Durée	Départ	Profil
vendredi 3/02	Guy		Marche nordique	Torreilles	parking St Marie		matin	9 h	
mercredi 8/02	Alain	2	Palalda - Montbolo	Amélie les bains	9 km	500 m	4 h	9 h	
vendredi 10/02	Leguy		Marche nordique sportive	Sainte Marie la mer	parking St Marie		matin	9h30	
dimanche 12/02	Leguy	3	Le Neoulous	St. Martin d'Albère	12,5 km	750 m	5 h	9 h	
mercredi 15/02	Leguy		Marche nordique	Villeneuve de la Raho	parking du lac		matin	9h30	
vendredi 17/02	Leguy		Marche nordique sportive	Sainte Marie la mer	parking St Marie		matin	9h30	
dimanche 19/02	Alain	3	Le mas Riquet	Prades	11 km		5 h	8 h	
mercredi 22/02	Jérôme	2.5	Les crête de Ceret	Ceret	9 km	450 m	4 h	9 h	
vendredi 24/02	Leguy		Marche nordique sportive	Sainte Marie la mer	parking St Marie		matin	9h30	
dimanche 26/02	Jérôme	2.5	raquettes à neige	Le pla des Aveillans (Les Bouillouses)	10 km	300 m	4h30	7h30	Repas au refuge des "BONNES HORES"
mecredi 29/02	Leguy		Marche nordique	Villeneuve de la Raho	parking du lac		matin	9h30	