

janv-19	Genre cotation	durée dénivelé	Animateur	Dénomination	Région	Carte IGN	Trajet voiture	description	départ
jeudi	pédestre	04h30	Michel	Moli Benc et Conjurador	Serralongue	2349	76km	Une ferme d'élevage bovin réhabilitée et un patrimoine ancestral : le conjurador	8:00
03-janv	M	600m			Ht Vallespir	ET	01h30		
dimanche									
06-janv									
jeudi	Pédestre	03h30	Claude	Boucle de Canto Perdrix	Portel des Corbières	2546	70km	Porte d'entrée des Corbières Maritimes	9h stade
10-janv	F	260m			Aude	OT	01h15		
dimanche	pédestre	07h00	Michel	Puig Pédro-s-Cases Noves- Las casas	Rodes	2448	49km	Entre chaos granitiques et arènes détritiques, un joli panorama sur le bas Conflent	8:00
13-janv	S	930m			Bas Conflent	OT	00h40		
jeudi	pédestre	004h00	Michel	l'Ermitage St Victor et le Mont Barbu	Fontjoucouse	2446	63km	Un belvédère remarquable et pourtant peu connu de la basse vallée de l'Aude	8:00
17-janv	M	310m			Aude	ET	00h58		
dimanche	Pédestre	04h30	Claude	Entre Montagut et Poursan	Thézan des Corbières	2446	77km	A la découverte du plateau karstique du Montagut et du cirque de Vivès	9:00
20-janv	F	250m			Aude	ET	01h20		
jeudi	pédestre	05h00	Jean Louis	De la Lentilla à Paloumère	Baillestavy	2349	61km	Dans les magnifiques forêts de Baillestavy et Valmanya	8:00
24-janv	M	770m			Aspres	ET	01h00		
dimanche	pédestre	06h30	Michel	le Roc de l'Ermitage par l'ubac du Mont Coronat	Nohèdes	2348	75km	dans l'environnement mystérieux et secret de la Coume del Taillat- dans une nature vierge et sauvage	8:00
27-janv	S	1290m			Conflent	ET	01h20		
jeudi				relâche					
31-janv									
les samedis	M N		Christine	Marche Nordique	autour de Sainte Marie			Départ salle des sports à proximité du camping municipal à la plage	09:00

cotation	denivelé	temps de marche
F	inférieur 400m	inférieur à 5h
M	entre 400 et 800 m	inférieur à 5h
S	entre 800 et 1200 m	inférieur à 6h30
S+	supérieur à 1200 m	supérieur à 6h30
T	technicité définie dans le programme	

rendez vous Randonnée : parking école maternelle à Ste Marie
co-voiturage : 0,25 € au prorata du nombre d'adhérents présents
l'animateur doit être prévenu la veille de votre participation

site internet	rtis.fr
contact	66470rtis@gmail.com
Michel Prim	3 rue des oliviers - Ste Marie la Mer
Michel	04 68 80 65 90 - 06 18 65 91 73
Claude	04 68 61 08 25 - 06 29 74 51 56
Jean Louis	06 01 39 83 91
Christine	alvech@orange.fr - tel aux adhérents

févr-19	Genre cotation	durée dénivelé	Animateur	Dénomination	Région	Carte IGN	Trajet voiture	description	départ
dimanche	Pédestre	05h30	Michel	rando patrimoine et culture	Palairac	2447	58km	une incursion en pays Gavatx	8h
03-févr	M	500m			Aude	OT	00h54		
jeudi	pédestre	05h00	Jean Louis	Au cœur de la vallée de la poimme	Sahorre	2349	73km	Dans la basse vallée de la Roja, sur le piémont du >Massif du Canigo	8:00
07-févr	M	615m			Conflent	ET	01h06		
dimanche	pédestre	06h00	Michel	De Palamos au Cap sant Sébastia	Palamos	ICC Costa Brava	150km	Sur le GR 92 ou E 12 de criques en criques	8h
10-févr	F	377m			Costa Brava		02h00		
jeudi	Pédestre	03h30	Claude	les sentiers de Lambert Narach	Corneilla de la Rivière	2448	29km	Sur les contreforts de Força Réal, à travers les schistes paléozoïques	9h stade
14-févr	F	430m			Riberal	OT	0h35		
dimanche	Pédestre	05h30	Michel	Dolmens, Oratoire, fontaines	Prats de mollo	2349	78km	En suivant les traces du passé vers le coll de coumeilles	8h
17-févr	S	1000m			Vallespir	ET	01h30		
jeudi	pédestre	04h30	Michel	les mines de pech Guilloumet	Villeroige-Termenès	2447	69km	dans les célèbres forêt Domaniale de Plateau de lacamp, au départ de la métalite de st Rome	08:00:00
21-févr	M	484m			Aude	OT	01h00		
dimanche	Pédestre	04h00	Claude	De Calaroy à Cuchous	Col de la Bataille	2448	40km	Le sentier de la mémoire par le mas Pleus	9h
24-févr	F	385m			PO	ET	00h40		
jeudi				relâche					
28-févr									

les samedis			Christine	Marche Nordique	autour de Sainte Marie	Départ salle des sports à proximité du camping municipal à la plage	09:00
-------------	--	--	-----------	-----------------	------------------------	---	-------

cotation	denivelé	temps de marche
F	inférieur 400m	inférieur à 5h
M	entre 400 et 800 m	inférieur à 5h
S	entre 800 et 1200 m	inférieur à 6h30
S+	supérieur à 1200 m	supérieur à 6h30
T	technicité définie dans le programme	

rendez vous Randonnée : parking école maternelle à Ste Marie
co-voiturage : 0,25 € au prorata du nombre d'adhérents présents
l'animateur doit être prévenu la veille de votre participation

site internet	rtis.fr
contact	66470rtis@gmail.com
Michel Prim	3 rue des oliviers - Ste Marie la Mer
Michel	04 68 80 65 90 - 06 18 65 91 73
Claude	04 68 61 08 25 - 06 29 74 51 56
Jean Louis	06 01 39 83 91
Christine	alvech@orange.fr - tel aux adhérents

mars-19	Genre cotation	durée dénivelé	Animateur	Dénomination	Région	Carte IGN	Trajet voiture	description	départ
dimanche	Pédestre	3H30	Claude	le village de Ropidera	Rodès	2448	57km	Une balade patrimoine sur les hauteurs de Rodès	9h
03-mars	M	520M			PO	OT	0h45		
jeudi	pédestre	6h30	Michel	Mines del Nen Jesus i de Sant Miquel	Celra	Mapa-raster	100km	visite d'une comarca au riche passé industriel et minier	8:00
07-mars	M	654m			Baix Emporda	ICC	01h30		
dimanche	pedestre	07h30	Michel	depuis le Neulos au col des Gascons-grande traversée	Coll de l'Ullat	2549	45km	une randonnée frontralière et linéaire, sur l'alignement des bornes frontières	7h
10-mars	S	700m			Albères	OT2345	01h00		
jeudi	pédestre	6h30	Michel	Massif de la Clape	L'Hospitalet	2546	79km	du chemin de la couleuvre au Coffre de Pech- Redon	8:00
14-mars	S	600m			Aude	ET	01h07		
Vendredi 15 mars	Présentation du programme du 2ème trimestre 2019 à 18h30								
					salle			Marine	
dimanche	pédestre	7h	Michel	le chemin des charbonniers et la voie Hérachléenne	Portel des Corbières	2546	47km	A la croisée des chemins antiques sur les traces du célèbre Hercule en route pour ses travaux	8h
17-mars	S	561m			Aude	OT	00h42		
jeudi				Relâche					
21-mars									
dimanche	pesestre	5h30	Michel	Les capitelles de lauré-Minervoises	lauré-Minervoises	2345	106km	découverte des anciennes Capitelles et témoignage du Pastoralisme	8h
24-mars	M	400m			Aude	ET	1h30		
jeudi	Pédestre	04h00	Claude	Au pied de Bugarach	Camps sur Agly	2447-2347	63km	Sur les sentiers des contrebandiers, dans la forêt de l'eau salée	9h stade
28-mars	M	580m			Corbières	OT	01h15		
dimanche	pédestre	5h30	Michel	Etang de Montady-Oppidum d'Ensérume	Monttady	2545	90km	Nous irons commencer la rando à Poilles	8h
30-mars	M	290m			Hérault	ET	01h10		
les samedis			Christine	Marche Nordique	autour de Sainte Marie			Départ salle des sports à proximité du camping municipal à la plage	9h

cotation	denivelé	temps de marche
F	inférieur 400m	inférieur à 5h
M	entre 400 et 800 m	inférieur à 5h
S	entre 800 et 1200 m	inférieur à 6h30
S+	supérieur à 1200 m	supérieur à 6h30
T	technicité définie dans le programme	

rendez vous Randonnée : parking école maternelle à Ste Marie
co-voiturage : 0,25 € au prorata du nombre d'adhérents présents
l'animateur doit être prévenu la veille de votre participation

site internet	rtis.fr
contact	66470rtis@gmail.com
Michel Prim	3 rue des oliviers - Ste Marie la Mer
Michel	04 68 80 65 90 - 06 18 65 91 73
Claude	04 68 61 08 25 - 06 29 74 51 56
Jean Louis	06 01 39 83 91
Christine	alvech@orange.fr - tel aux adhérents