

avr-18	Genre cotation	durée dénivelé	Animateur	Dénomination	Région	Carte IGN	Trajet voiture	description	départ
Lundi 02-avr	pédestre M		Michel	Rando Découverte- Chasse aux Œufs				Chasse et Grillade associative	8h
jeudi 05-avr									
dimanche 08-avr	pédestre M	03h30 432m	Claude	Fête de la Rando- Argeles-Valmy	Valmy	2549 OT	25Km	Circuit Moyen jaune -Rando pour tous- Fête Départementale de la Rando	7h30
					Côte Vermeille				
jeudi 12-avr	pédestre M	4h 550m	Jean-Louis	La Balma del Moro	Laroque des Albères	2549 OT	29Km	Un des mégalithes les mieux conservés du Pays Nord/Catalan	9h du stade
					Albères				
dimanche 15-avr	pédestre M	05h30 580m	Michel	Castell de Mont Roig- Puig Cargol	Biure	Alta Garrotxa	60km	Un château, des Bunkers, une Mine, et des gisements archéologiques	7 h
					Emporda	Garrotxa			
jeudi 19-avr	pédestre S	6h 900 m	Jean-Louis	le Pic des 4 Termes	Sorèdes/La Vall	2549 OT	32 Km	Une vue imprenable sur l'Alt Emporda et la Plaine du Roussillon	8 h
					Albères				
dimanche 22-avr	pédestre S	07h30 1050m	Michel	La Montagne d'Alaric	Monze		115 km	une longue promenade sur les contreforts des Corbières, Ermitages, château, curiosités géologiques, les bénitiers, le signal de l'Alaric découverte du patrimoine classé, historique et minier des hautes-Aspres ( classé "grand site de France")	7h
					Corbières				
jeudi 26-avr	pédestre S	7h 730m	jean Louis	Entre paloumère et formentère	Col de paloumère	2448 OT	70km		8h
					Aspres				
dimanche 29-avr	pédestre F	03h30 250m	Michel	Nébias- Les Labyrinthes et la forêt ensorcelée	Nébias	2247 OT	91km	Une forêt magique à la rencontre des elfes, sylphes et autres farfadets et Gnomes habitant les lieux	8h
					Aude				

tous les samedis		2h00	Christine	Marche rapide	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	

lieu de rendez vous : parking école maternelle à Ste Marie

co voiturage : 0,20 €/km au prorata du nombre d'adhérents présents

l'animateur doit être prévenu la veille de votre participation

Site internet	rtis.fr
contact	<a href="mailto:michelprim66@gmail.com">michelprim66@gmail.com</a>
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	06 31 94 33 39



# RANDO - TRECK - ITINERANCE en SALANQUE



mai-18	Genre cotation	durée dénivelé	Animateur	Dénomination	Région	Carte IGN	Trajet voiture	description	départ
jeudi 03-mai	pédestre S	05h30 937m	Michel	Cabrespine- Du Gouffre géant au Roc de l'Aigle	Cabrespine	Carto-Explorer explorer	109*km 01h30	Une curiosité géologique de notoriété mondiale	7h
					Aude				
dimanche 06-mai	Pédestre M et S	Voir détails dans les séjours/RTIS	Michel	Séjour du vendredi 4 mai au mardi 8 mai au soir	Tavertet	Collsacabra	170 Km	Collsacabra - Rupit - Tavertet	15h
					Collsacabra	Edi.Piolet	2 h30		
jeudi 10-mai	pédestre								
dimanche 13-mai	Pédestre S	07h00 1000m	Michel	Le Seigneur de la Alta Garrotxa: Le Bassegoda	Vila-Roja	2449 OT	68Km	en Forme de Vaisseau Amiral, il trône majestueusement sur la Alta Garrotxa	7h
					Vallespir		1h45		
jeudi 17-mai	pédestre M	05 h15 650 m	Jean-Louis	La Massane- Par le Chemin de l'eau	Collioure/ Le Rimbau	2549 OT	31 Km	Le Grand Tour de la Vallée du Ravaner et de La Massane	8h
					Albères- Côte Vermeille		0h 44		
dimanche 20-mai									
jeudi 24-mai	Pédestre S	05h 30 950m	Jean-Louis	Le Puig de Sailfort	Banyuls/sur/Mer	2549 OT	40 Km	Le Premier grand sommet Oriental des Albères et des Pyrénées	8h
					Albères/ Côte Vermeille		0h40		
dimanche 27-mai	Pédestre M	07h00 300m	Michel	Caps Sant Sébastia et Cap Roig Sur le GR 92- Bonne Fête des Mères	Palamos	Emporda	123km	Sur le E 12 - Cami de Ronda- Entre Criques et Caps, Phares et Balises et ..... Fête des Mères. Très bonne fête à toutes	7h
					Costa Brava	N° 3	1h30		
jeudi 31-mai	pédestre f	3h30 260m	claude	le chemin de la Frigoulette	Cerbere	2449OT	50km	Balade au milieu des senteurs côtières	9h du stade
					Côte Vermeille		1h		

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	

lieu de rendez vous : parking école maternelle à Ste Marie

co voiturage : 0,20 €/km au prorata du nombre d'adhérents présents

l'animateur doit être prévenu la veille de votre participation

Site internet	rtis.fr
contact	<a href="mailto:michelprim66@gmail.com">michelprim66@gmail.com</a>
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	06 31 94 33 39



# RANDO - TRECK - ITINERANCE en SALANQUE



tous les samedis		2h00	Christine	Marche rapide	autour de Sainte Marie	Départ salle des sports à proximité du camping municipal à la plage			09:00
juin-18	Genre cotation	durée dénivelé	Animateur	Dénomination	Région	Carte IGN	Trajet voiture	description	départ
dimanche	Pédestre	07h00	Michel	Boucle sportive au Cap de Creus	Coll de ses Portes	Cap Creus	120km	Une rando Géologique riche et exigeante, à la découverte d'un milieu extraordinaire et surprenant	7h
03-juin	S	813m			Costa Brava	FEEC	1h45		
jeudi	pédestre	3h	claude	le tour du val de Pintes	Port-Vendres	2449 OT	35km	A travers les crus Collioure et Banyuls , dominés par les forts Dugommier et St Elme	9h du stade
07-juin	M	450m			Côte Vermeille		0h45		
dimanche	Pédestre	06h30	Michel	la Tour d'Eyne par Planes	Planès	2249 ET	80km	une vallée glaciaire délaissée à tort, qui réserve bien des surprises + un sommet totalement ignoré	7h00
10-juin	S	900m			Conflent		1h30		
jeudi	pédestre	06h00	Michel	Le Mas del Baret et la Forêt de Campilles	Thues-entre-Valls	2249ET	80km	Une Boucle sauvage et sportive dans la Forêt Domaniale de Campilles	7h00
14-juin	S	1250m			Conflent	2250ET	1h20		
<b>Vendredi</b>			<b>Présentation du programme</b>			<b>Rendez vous camping municipal</b>			
15-juin									
dimanche			Fête des Pères- Très bonne fête à tous						
17-juin									
jeudi	pédestre	06h 00	Jean-Louis	La Boucle des Terroirs de la Madeloc	Banyuls/sur/Mer	2549 OT	40Km	Panoramas sur l'ensemble des terroirs des Crus Banyuls et Collioure	8h 00
21-juin	S	840m			Albères/ Côte Vermeille		0h 44		
dimanche	Pédestre	06h30	Michel	Coll de Mantet-Tres Estelles-Marians	Coll de Mantet	2349ET	90km	Un joli parcours traversant des crêtes du Tres Estelles	7h00
24-juin	S	400m			Conflent		1h45		
jeudi		3h30	Claude	Les sentiers du plateau entre vigneron et guetteurs	Leucate	2548 ET	25km	Entre Leucate et la Franqui par la Redoute	9h du stade
28-juin	F	75M			Aude		0h30		

tous les samedis		2h00	Christine	Marche rapide	autour de Sainte Marie	Départ salle des sports à proximité du camping municipal à la plage			9h00
------------------	--	------	-----------	---------------	------------------------	---	--	--	------

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	

lieu de rendez vous : parking école maternelle à Ste Marie

co voiturage : 0,20 €/km au prorata du nombre d'adhérents présents

l'animateur doit être prévenu la veille de votre participation

Site internet	rtis.fr
contact	<a href="mailto:michelprim66@gmail.com">michelprim66@gmail.com</a>
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	06 31 94 33 39