

RTIS



Sainte Marie la Mer

RANDO - TRECK - ITINERANCE en SALANQUE



Commune de Sainte Marie la Mer

juil-18	Genre cotation	durée dénivelé	Animateur	Dénomination	Région	Carte IGN	Trajet voiture	description	départ
samedi	séjour	5 jours	Michel	traversée de la Serra de Cadi-Moixero de Adraen à Castellar de N'Hug-refuges	Adraen	4 cartes + guide	185 km Aller	2ème séjour montagne de RTI-S qui va nous permettre de traverser 60 Kms de crêtes et de Cols. Retour le 4 juillet	30-juin
30-juin	S	3500m			Cerdanya	edit Alpina	5h		
jeudi	pédestre	03h00	Claude	Le chemin de Véronique et la roque d'en Talou ?	Montner		42km	Parmi les vignobles et les casots , à la recherche de Véronique	8h
05-juil	F	120m			Fenouillèdes ???	IGN	00h40		
dimanche	pédestre	6h	Jean Louis	de Mosset au roc des 40 croix	Mosset	2348 ET	66 km	les solanes de Mosset dans la vallée de la Castellane	8 h
08-juil	M	680 m			Conflent	IGN	1 h		
jeudi	pédestre	7h00	Michel	Le Madres par la Vallée de la Castellane	Col de Jau	2348 ET	80 km	Une vallée sauvage ou vivent encore des espèces animale menacées: le Desman et le Loup venu depuis l'Italie	7 h
12-juil	S	1200m			Aude	IGN	1h30		
dimanche	pédestre	6h	Jean Louis	le circuit de bailloubere	Ecarro	2349 ET	76 km	de jolis panoramas sur les contreforts du Tres Estelles	8 h
15-juil	M	630 m			Conflent	IGN	1h15		
vendredi 20 juillet	séjour	6 jours	Michel	La Porta del Cel- P N de l'Alt Pirineu. P N R des Pyrénées Arègeoises	Vall de Tavascan	3 cartes	250 km Aller	3 ème Séjour RTI-S en Hte montagne à travers 2 PN Pyrénéens Catalan et Ariègeois- En boucle sur 65 Kms	20 juillet à 7h
	S+	5150m			Vall de Cardos	Edit. Alpina	6 heures		
mercredi 25 juillet	séjour	65 km	Michel	en 5 étapes journalières avec hébergement en refuge- demi-pension	vall de Certascan	Vall Ferrera		tour	25-juil
retour	S+				Vall de Barz	de l'Artigue			
jeudi				Relâche					
dimanche	pédestre	6h30	Jean Louis	La portella de Mantet	Mantet	2250 ET	86 kms	un col frontière au terme d'une vallée sauvage	8 h
29-juil	M	1000m			Conflent	IGN	1h30		

les samedis	M N		Christine	Marche Nordique	autour de Sainte Marie	Départ salle des sports à proximité du camping municipal à la plage	07:30
-------------	-----	--	-----------	-----------------	------------------------	---	-------

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	michelprim66@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	06 31 94 33 39



RANDO - TRECK - ITINERANCE en SALANQUE



août-18	Genre cotation	durée dénivelé	Animateur	Dénomination	Région	Carte IGN	Trajet voiture	description	départ
jeudi	pédestre	6h	Jean Louis	le village pastoral de llasseras	Taurinya	2349 ET	63 km	le souvenir de la vie pastorale dans une ancienne propriété de l'abbaye St Michel de Cuxa	8h
02-août	S	1075 m			Conflent	IGN	1h		
dimanche	Pédestre	6h00	Michel	Le Roc de l'Ermite par la Coume del Tallat	Nohèdes	2348 ET	70Km	Les versants nord du Coronat, une orographie surprenante dans un environnement protégé par une réserve naturelle	7h
05-août	S	1250m			Conflent	2249 ET	1h30		
jeudi	pédestre	6h	Jean-Louis	Le cami ramader d'Evol	Thuir d'Evol	2349 ET	76 km	un chemin millénaire de transumance	8 h
09-août	M	850 m			Conflent	IGN	1h15		
dimanche	Pédestre	6h00	Michel	Le Pic de l'Enfer depuis Vallter 2000	Hte Vallée de la Carança	2250 ET	130 km	Un grand sommets transfrontalier des PO, Des panoramas somptueux et élégants. Un incontournable Pic Catalan	7h
12-août	S	900m			Vallter 2000	IGN	2h00		
samedi				La Marinade				course pédestre à Ste marie la Mer	
14-août									
dimanche				relâche					
19-août									
jeudi	pédestre	5h 30	Michel	Le Pic de la Pelade Depuis les Estagnols	Col de Sansa	2249 ET	90 km	Un sommet méconnu et injustement délaissé des randonneurs	7h
23-août	S	750m			Capcir	IGN	2h00		
dimanche	séjour	3h et 4h	Claude	Week-end en Donezan avec hébergement	Quérigut	2248 ET	105km	Deux randos autour des villages -un lac -les 25 et 26 août/ renseignements à Claude. (12 pers.)	9h le samedi 25
26-août	M	300 /400m			Ariège	IGN	1h45		
jeudi	pédestre	7 h 00	Michel	La serra d'Escales depuis la tour de Mascarda +la Font del Bon Cristia	Mosset	2348 ET	80 km	Tout près du Pic Dourmidou une montagne riche de ressources cynégétiques à la Flore et faune abondantes	7h
30-août	S	1200m			Conflent	IGN	1h30		

les samedis			Christine	Marche Nordique	autour de Sainte Marie	Départ salle des sports à proximité du camping municipal à la plage	07:30
-------------	--	--	-----------	-----------------	------------------------	---	-------

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	michelprim66@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	06 31 94 33 39



RANDO - TRECK - ITINERANCE en SALANQUE



sept-18	Genre cotation	durée dénivelé	Animateur	Dénomination	Région	Carte IGN	Trajet voiture	description	départ
dimanche	pedestre	4h00	Michel	Le Puig de les Feixes a Joch	Joch	IGN	60 Km	Les feixes= anciennes terrasses cultivées su murettes offrent de merveilleuses vues panoramiques sur le Massif du Canigo	8h
02-sept	M	640m			Conflent	2349 ET	1h00		
jeudi	pédestre	3h30	Claude	Argeles-Valmy	Valmy	2549 OT	25 km	Château de Valmy - dolmens - chapelle St laurens	9h au stade
06-sept	M	430m			Côte Vermeille	IGN	00H35		
dimanche	pedestre	3h30	Michel	Le Mas de Cal Sant et les carrieres de Talc	Reynes	2549 OT	45 km	un circuit patrimonial remarquable original et secret entre chataigneraies et chônaies sur les traces de l'exploitation du talc	8h
09-sept	M	460m			Bas- Vallespir	IGN	0h45		
jeudi	pédestre	4h	Jean Louis	passerelles et corniches de la Carança	Thues entre Valls	2250 ET	79 km	un cadre pittoresque dans des gorges profondes	8h
13-sept	M	450 m			Conflent	IGN	1h15		
Vendredi		14-sept		Présentation du programme	4eme trimestre 2018		18h30	Rendez vous camping municipal - salle Marine -	
dimanche				Relâche					
16-sept									
jeudi	pédestre	6h30	Michel	la Serra de Mauri et le Pic de Mortiers	Formiguères	2249 ET	85km	dans la belle forêt classée des Camporells, un milieu lacustre , riche et préservé, entre tourbières ,étangs, et pinèdes à crochets	8h
20-sept	S	780m			Capcir	IGN	1h30		
dimanche	pédestre	6h	Jean-Louis	Autour de la vallée du Caillan	Ria Sirach	2348 ET	59 km	les collines boisées du haut Conflent à la recherche de chapelles oubliées	8h
23-sept	S	880 m			Conflent	IGN	50 mn		
jeudi	pédestre	6h00	Michel	de vignobles en pinèdes , grande boucle en Vallée du Verdoube	Tautavel	2448 OT	55 km	Découverte d'un terroir, ses goûts, ses saveurs	8h
27-sept	M	550m			Corbières Catalanes	IGN	1h00		
dimanche				Relâche				avec l'homme de Tautavel..... qui était une femme	8h
30-sept									
les samedis			Christine	Marche Nordique	autour de Sainte Marie			Départ salle des sports à proximité du camping municipal à la plage	07:30

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	michelprim66@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	06 31 94 33 39