

RANDO - TRECK - ITINERANCE en SALANQUE



	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1	JUILLET	Genre	durée	Animateur	Dénomination	Région	Carte IGN	Trajet	description	départ
2		cotation	dénivelé							
3	jeudi	Pédestre	6h	Michel	Collada de Botifarra- Mattes rouges	Py	2349	70km	Un joli parcours sylvestre dans la réserve naturelle de Py	7:00
4	2	S	1000m			Conflent	ET	1h20		
5	dimanche	Pédestre								
6	5									
7	jeudi	Pédestre	4h30	Jean Louis	De Thuès à Llar	Thuès	2249	79km	De murette en murette, notre sentier serpente, grace à 55 lacets au dessus de la vallée de la Têt ...	07:00
8	9	S	820m			Conflent	ET	1h16		
9	dimanche	Pédestre	7h	Michel	Le Tour des Pérics	Les Angles	2249	90km	Des sommets classiques des PO+ les etangs bleus	7:00
10	12	S	1200m			Capcir	ET	1h20		
11	jeudi	Pédestre	5h30	Jean Louis	Sansa et les Hautes Garrotxes	Sansa	2249	90km	Superbes points de vue sur le Conflent t les sept villages du Capcir	7:00
12	16	S	670m			Conflent/Garrotxes	ET	1h39		
13	dimanche	Pédestre	6h	Michel	Les étangs de Nohèdes et d'Evol	Nohèdes	2349	80km	des lacs de montagne, des légendes à la découverte du Madres	7:00
14	19	S	1150m			Conflent	ET	1h		
15	jeudi	Pédestre	4h	Michel André	Rennes le château d'Ultréra	Sorède	2549	43km	une agréable ballade très ombragée de 13kms	7:00
16	23	M	680m			Albères	OT	0h40		
17	dimanche	Pédestre	5h	Michel André	Albères et vallespir	Maureillas	2449	45km	ballade entre Albères et Vallespir Dolmens de la Suiréda et tour de Beloeil	7:00
18	26	M	350m			Albères	OT	0h50		
19	jeudi	Pédestre	4h30	Jean Louis	Le chemin des canons	Canaveilles	2249	79km	Route militaire créée en 1793 entre Mont-Louis et Canaveilles, au cœur de la forêt des Llançades	7:00
20	30	M	740m			Conflent	ET	1h15		
21	les samedis		MARCHE RAPIDE	Michel	autour de Sainte Marie				départ camping municipal	à fixée
22										
23										
24										

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

Michel : 0468806590 - 0618659173
 Michel- André : 0749028282 - 0628328435
 Claude : 0468610825 - 0629745156
 Jean-Louis : 0601398391
 Pascale : 0646355354
 Josette BAYLE : 0624154273

RANDO - TRECK - ITINERANCE en SALANQUE



	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
25	AOÛT	Genre	durée	Animateur	Dénomination	Région	Carte IGN	Trajet	description	départ
26		cotation	dénivelé							
27	dimanche	Pédestre								
28	2									
29	jeudi	Pédestre	7h30	Michel	les esquerdas de rotja -roques Blanques	La Preste	2349	90km	Une très belle curiosité géologique du massif du Canigou grand site	7:00
30	6	S	1400m			Vallespir	ET	1h20		
31	dimanche	Pédestre								
32	9									
33	jeudi	Pédestre	6h	Michel	Roc d'en Pascal	tour de Mascarda	2248	90km	Roc d'en Pascal et la Font du bon chrétien	7:00
34	13	S	900m			Conflent	ET	1h20		
35	dimanche	Pédestre	3h	Michel André		Sorède	2549	43km	circuit des casots, abris de pierres qui témoignent de la vie	08:00:00
36	16	F	300m			Albères	OT	0h40		
37	jeudi	Pédestre	5h	Michel	Le chemin du Capcir	Railleu	2249	80km	entre le rocher de l'indien et la ferme de Guixa	7:00
38	20	M	500m			Garrotxes	ET	1h15		
39	dimanche	Pédestre	4h	Michel André	Puig St cristau	Montesquieu	2549	47km	Puig de >Sant Christau après le jardin thématique du village de Montesquieu	07:00
40	23	M	850m			Albères	OT	0h45		
41	jeudi	Pédestre	5h	Jean Louis	Les bergeries de Jujols	Jujols	2249	77km	Un joli parcours sportif depuis les Solanes de Jujols	7:00
42	27	S	930m			Conflent	ET	1h15		
43	dimanche	Pédestre								
44	30									
45										
46	les samedis		MARCHE RAPIDE	Michel	autour de Sainte Marie	Départ camping municipal			à FIXEE	
47										
48										

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

Michel : 0468806590 - 0618659173
 Michel- André : 0749028282 - 0628328435
 Claude : 0468610825 - 0629745156
 Jean-Louis : 0601398391
 Pascale : 0646355354
 Josette BAYLE : 0624154273

RANDO - TRECK - ITINERANCE en SALANQUE



	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
49	SEPTEMBRE	Genre	durée	Animateur	Dénomination	Région	Carte IGN	Trajet voiture	description	départ
50		cotation	dénivelé							
51		jeudi	Pédestre							
52	3	M	500m	Jean Louis	Le refuge de la Résistance	Valmanya	2349	1h15	Le balcon du Canigou	7:00
53	dimanche	Pédestre		Michel	Trobada du Port de Bouet	entre l'Ariège			GRT informations auprès de Michel	
54	6					et la Vall Ferréra				
55	jeudi	Pédestre	5h	Michel André	col de l'estanyol depuis Leica	Leica	2349	67km	parcours ombragé magnifique panorama sur la chaîne du roc nègre	7:00
56	10	M	790m			Vallespir	ET	1h10		
57	dimanche	Pédestre	5h	Michel	La Vall- Puig des 4 Termes	la Vall	2549	0h45	une ballade rafraîchissante dans les sous bois des Albères	8:00
58	13	S	900m			Albères	OT	45km		
59										
60	jeudi	Pédestre	5h30	Michel	Pic du Pied du Poul - Aude	Roquefort	2547	0h50	Un sommet modeste et méconnu qui demande un bon sens de l'orientation	8:00
61	17	M	600m			Aude	OT	50km		
62	dimanche	Pédestre	3h	Claude	sur les hauteurs de la Palme	La Palme	2547	0h30	Superbes vues sur les étangs de la Palme et les anciens salins	09:00
63	20	F	96m			Aude	OT	30km		
64	jeudi	Pédestre								
65	24									
66	dimanche		4h	Claude	autour du grans rocher entre les vignes et chênales	Caramany	2484	0h50	parcours sur la rive droite du barrage de caramany	09:00
67	27	F	370m			Fenouillèdes	<ot	45km		
68										
69										
70	samedi		MARCHE RAPIDE		autour de Ste Marie	PASCALE NORMAND	ou	JOSETTE BAYLE	départ du camping municipal	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

Michel : 0468806590 - 0618659173
 Michel- André : 0749028282 - 0628328435
 Claude : 0468610825 - 0629745156
 Jean-Louis : 0601398391
 Pascale : 0646355354
 Josette BAYLE : 0624154273