

# RANDO - TRECK - ITINERANCE en SALANQUE



	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1	AVRIL	Genre	durée	Animateur	Dénomination	Région	Carte IGN	Trajet	description	départ
2		cotation	dénivelé							
3	jeudi	Pédestre	4h	Michel André	Thuir, ravin de Causse, Roc de Majorque	Thuir	IGN	28 kms	Petite boucle de Thuir à Castelnou en passant par le Roc de Majorque	9:00 du stade
4	1	F	410m			Aspres	2448OT	27 mn		
5	dimanche				Pâques					
6	4									
7	jeudi	Pédestre	03h30	Michel	Ste Raphine ou la Recauta	Villeneuve des	IGN	57km	Une vierge sur un piedestal rocheux	08:00
8	8	M	245m			Aude	2547 OT	59 mn		
9	dimanche	Pédestre	6h	Michel	La Cova d'en Massot	Villa Roja	ED.Alpina	90 km	Une orographie singulière et une riche histoire	7:00
10	11	S	960m			Vallespir	Garrotxa	1h30		
11	jeudi	Pédestre	06h00	Michel	Cabriels et St Michel des Plans	Olette	IGN	74 km	Dans la Vallée des Garrotxes ou terres Aspres	8:00
12	15	S	1250m			Conflent	2247 OT	01h03		
13	dimanche	Pédestre	05h30	Michel André	Cucugnan, Padern Quéribus	Cucugnan	IGN	52 kms	A l'Assaut du Château de Quéribus en passant par Padern et le sentier Cathare	8:00
14	18	M	820m			Aude	2247 OT	52 mn		
15	jeudi	Pédestre	03h30	Pascale	Port Vendres	Port Vendres	IGN	35 kms	Côte Vermeille par le Cap Bear, batteries	9:00 du stade
16	22	M	460m			Côte Vermeille	2549 OT	0h35		
17	dimanche	Pédestre	04h00	Michel	le Salt de la Marina Valenta	Arles / Tech	IGN	68 kms	Une légende fondatrice des valeurs des habitants du Vallespir	8:00
18	25	M	580m			Haut Vallespir	2249 OT	01h00		
19	jeudi	Pédestre	04h30	Michel André	Riunoguers, les Carbonères, col de Portells	Riunoguers	IGN	43 kms	Une ballade à la découverte des bornes frontières	8:00
20	29	M	555m			Bas Vallespir	2448 OT	45 mn		
21	samedi		MARCHE RAPIDE	Pascale	autour de Sainte Marie	départ camping municipal			09:00	
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  
 Pascale : 0646355354  
 Josette BAYLE : 0624154273

# RANDO - TRECK - ITINERANCE en SALANQUE



	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
25	MAI	Genre	durée	Animateur	Dénomination	Région	Carte IGN	Trajet	description	départ
26		cotation	dénivelé							
27	dimanche	Pédestre	4h	Pascale	Les 2 Fontaines	Laroques des Albères	IGN	32 Kms	Joli circuit dans les Albères visite des deux fontaines, point du vue sur la plaine du Roussillon!!!!	9:00
28	2	M	554m			Albères	2549 OT	0h35		
29	jeudi	Pédestre	05h00	Michel	Le Val de Bonabosc	Arles/Tech	IGN	68 kms	Le Cvallespir secret éternel	8:00
30	6	M	700m			Haut Vallespir	2449 OT	1h00		
31	dimanche	Pédestre	4h30	Michel André	Taurinya et les mines du Salver	Taurinya	IGN	63 kms	Découverte de l'ancien site minier de Taurinya, Canal d'irrigation de Bohère	08:00
32	9	M	735m			Conflent	2349 ET	0h55		
33	jeudi				Ascension					
34	13									
35	dimanche	Pédestre	06h30	Michel	Le Pech des Escarabatets	Fenouillet les Bordes	IGN	73km	Une rando sportive avec de superbes belvédaires	8:00
36	16	S	1140m			Fenouillèdes	2348 ET	1h13		
37	jeudi	Pédestre	4h	Michel André	Notra senyora del Doll, Chapelle St Marc	Caixas	IGN	39 kms	Une magnifique incursion dans les Aspres sauvages	8:00
38	20	M	710m			Aspres	2449	42 mn		
39	dimanche	Pédestre	5h30	Michel	De Coustouge à Fonjoucouse	Coustouge	IGN	63 kms	Vieux Moulin, Dolmens, pastoralisme et curiosités orographiques	08:00
40	23	M	500m			Aude	2446 ET	0h57 mn		
41	jeudi	Pédestre	4h	Pascale	Les capitelles autour de Fitou	Fitou	IGN	27 kms	Tournée des Cortals, Serres, Coumes	8:00
42	27	F	250m			Aude	2547 OT	0h30		
43	dimanche	Pédestre	5h00	Michel André	Ansignan, Pic de Lazerou, Felluns, Trilla	Ansignan	IGN	52 kms	Ballade insolite, souvent ombragée avec beaucoup de points d'eau	8:00
44	30	M	750m			Fenouillèdes	2348/2448ET	0h59 mn		
45										
46	samedi		MARCHE RAPIDE	Pascale		autour de Sainte Marie			Départ camping municipal	09:00
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  
 Pascale : 0646355354  
 Josette BAYLE : 0624154273

# RANDO - TRECK - ITINERANCE en SALANQUE



	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
49	JUN	Genre	durée		Dénomination	Région	Carte IGN	Trajet	description	départ
50		cotation	dénivelé							
51		jeudi	Pédestre							
52	3									
53	dimanche	Pédestre	5h00	Michel	Les carrières de Trémouillères et la fontaine du bon Chrétien	Col de Jau	IGN	82 kms	La Serra d'Escalles à la limite de l'Aude et des P.O	8:00
54	6	M	650m			Conflent	2348 ET	01h27		
55	jeudi	Pédestre	03h30	Pascale	Le gouffre de l'œil doux	Narbonne Plage	IGN	75 kms	Un gouffre kastique mystérieux et sa légende!!!	8:00
56	10	F	150m			Aude	2445 ET	56 mn		
57	dimanche	Pédestre	05h00	Michel	Jujols et les carrières de marbre rouge	Jujols	2249 ET	77 kms	Randonnée ombragée à la découverte des carrières de marbre rouge	8:00
58	13	M	18km	André		Conflent	2348 ET	1h10		
59										
60	jeudi	Pédestre	04h30	Pascale	La cascade des Anglais, de, Dietrich et le Pic de l'Alsina	Vernet le Bains	IGN	70 kms	Cascade des Anglais et Pic d'Alsina	8:00
61	17	M	650m			Conflent	2349 ET	1h02		
62	dimanche	Pédestre	05h30	Michel	Château de Puilaurens et ses environs	Puilaurens	IGN	72 kms	Dans la mesure du possible cette randonnée comprendra la visite du château	08:00
63	20	F	400m	André		Aude	2348 ET	1h10		
64	jeudi	Pédestre	6h30	Michel André	Molitg - Pic du Roussillon - Cortal du Querault	Molitg	IGN	63 kms	Une très jolie balade hors du temps	8:00
65	24	M	900m			Conflent	2348 ET	01h00		
66	dimanche				Séjour en Ariège 26, 27, 28				Le détail du séjour sera envoyé par mail / Inscription préalable seulement	08:00
67	27					Ariège				
68										
69										
70	samedi		MARCHE RAPIDE	Pascale	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  
 Pascale : 0646355354  
 Josette BAYLE : 0624154273