

RANDO - TRECK - ITINERANCE en SALANQUE



	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1	OCTOBRE	Genre	durée	Animateur	Dénomination	Région	Carte IGN	Trajet	description	départ
2		cotation	dénivelé					voiture		
3	DIMANCHE	Pédestre	4h/ 8kms	Michel	Puig Pédrous	Montalba	IGN	46kms	un accès facile au puig Pédrous pour tous	8:00
4	3	M	360m			CC Roussillon Conflent	2448 OT	0h42		
5	Jeudi	Pédestre	4h/ 7kms	Michel André	Les Aspres insolites par le Roc d'en Pérot	Castelnou- Les Cols	IGN	35kms	Une petite mise en jambes pour commencer la saison	9:00 du stade
6	7	F	310m			CC des aspres	24480 OT	0h30mn		
7	Dimanche	Pédestre	6h/17kms	Pascale	Corneilla de la rivière, les campeils, Chapelle Força réal	Corneilla la Rivière	IGN	30kms	les 4 chemins!!!!	08:00
8	10	S	550m			CC Roussillon Conflent	2448 OT	0h30mn		
9	Jeudi	Pédestre	4h/ 7kms	Michel André	Tordères, Roc Del Quer , Col Del puig	Tordères	IGN	45kms	Une balade au cœur des Aspres sauvages	9:00 du stade
10	14	F	340m			CC des Aspres	2449 OT	0h50mn		
11	Dimanche	Pédestre					IGN			
12	17									
13	Jeudi	Pédestre					IGN			
14	21									
15	Dimanche	Pédestre	4h/8kms	Michel André	Rasiguères, Planèzes, Col del Loup	Raziguères	IGN	45kms	Vestiges de l'époque du minerai de fer	8:00
16	24	F	300m			CC Agly fenouillèdes	24480 OT	0h46		
17	Jeudi	Pédestre	5h/9kms	Michel	patrimoine et culture	Palairac	IGN	56km	un ancien site Romain un riche patrimoine historique, humain et minier	9:00
18	28	M	450m			Aude	2447 OT	1h		
19	Dimanche	Pédestre	5h/10kms	Michel	sentier Sentier Francis Lastenouse + la roche Trouée	Tournissan	IGN	76	2 jolis sentiers imaginés set créés par un passionné de randonnée et de son territoire communal	8:00
20	31	M	500m			Aude	2446 OT	1h00		
21	samedi		MARCHE RAPIDE	Pascale	ou Josette	autour de Sainte Marie			départ camping municipal	9h
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	NOVEMBRE	Genre	durée	Animateur	Dénomination	Région	Carte IGN	Trajet	description	départ
26		cotation	dénivelé					voiture		
27	jeudi	Pédestre	4h30/15kms	Michel André	Sigean, étang Ferrand, port Mahon	Sigean	IGN	43kms	Autour de Port la Nouvelle	9:00 du stade
28	4	F	90m					oh39mn		
29	dimanche	Pédestre	5h30/ 12kms	Michel	Duilhac le château Roc Rouge Font de la Jacquette	Duilhac	IGN	55kms	un joli circuit en boucle pour découvrir Peyrepertuis autrement	8:00
30	7	M	790m					1h		
31	jeudi	Pédestre	4h15/ 17kms	Michel André	Port la nouvelle, les salins, réserve naturelle	Sigean	IGN	43kms	Balade à travers la réserve naturelle	9:00 du stade
32	11	F	35m					oh43		
33	dimanche	Pédestre	6h / 15,20kms	Pascale	Gorges de Galamus	Galamus	IGN	55kms	Galamus, Pech d'Auroux, Pla de Brézou	8:00
34	14	S	861m					1h00		
35	jeudi	Pédestre	4h30/ 10kms	Michel	Sta Maria del Vilar	Villemontguy del Mont	IGN	29kms	a la découverte d'un patrimoine historique très ancien Romain et médiéval	8:00
36	18	M	700m					oh30		
37	dimanche	Pédestre	4h30/ 14kms	Michel	Escaro, col de fins	Escaro	IGN	80kms	Belle balade à travers les pins	8h
38	21	M	570m					oh76		
39	Jeudi	Pédestre	5h30 / 7,5 kms	Pascale	Cerbère, Tour de querroig	Cerbère	IGN	50kms	Cerbère, Tour de Querroig, Pic Joan, Pic de la Gallina	8h
40	25	S	800m					oh50mn		
41	dimanche	Pédestre	5h30/ 15kms	Michel	Mas Corneta des Abelles / de la Vallauria	Mas Atxer	IGN	45kms	les vieux Mas de la Vallée de l'Or	8:00
42	28	S	850m					oh50		
43	jeudi	Pédestre					IGN			
44										
45										
46	samedi		MARCHE RAPIDE	PASCALE	ou JOSETTE	autour de Sainte Marie			Départ camping municipal	9h
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	DECEMBRE	Genre	durée	Pascale	Dénomination	Région	Carte IGN	Trajet	description	départ	
50		cotation	dénivelé								voiture
51		jeudi	Pédestre								
52	2	F	3h, 8kms,35m		Villeneuve de la Raho	25480 OT	0h20				
53	dimanche	Pédestre	5h30	Michel	de Fosse à St Martin	Fosse	IGN	64km	de fosse à Saint Martin on n'y va pas pour le pain mais pour le vin!!!!	8:00	
54	5	M	740m		CC Agly-F	2348 ET	1h10				
55	jeudi	Pédestre	4h15/ 14kms	Michel André	Vinça , Rigarda, Sahorle	Vinça	IGN	42kms	Traversée des vergers et de petits villages pittoresques	9:00 du stade	
56	9	F	260m			CC Conflent	2348 ET/	0h40mn			
57	dimanche	Pédestre	3h30/ 12 kms	Michel	Ste Arnaque à Centernach	St Arnac	IGN	52 km	un nom de village aux origines douteuses point de départ pour visiter le Roc de Vergès	8:00	
58	12	M	351m			CC Agly-Fenouillèdes	2348 ET	1h10			
59	PRESENTATION PROGRAMME					DU 1er trim. 2022			SALLE A DEFINIR		
60	jeudi	Pédestre	4h/ 14kms	Michel André	les canaux d'ille/Têt et de Thuir Casenovés	ille-sur- tet	IGN	36kms	balade le long d'un sympathique cours d'eau	9:00 du stade	
61	16	F	20m			CC roussillon/ Conflent	24480OT	0h35mn			
62	dimanche	Pédestre	5h30	Michel	Vira- Source de Verriers	Vira	IGN	65km	un PR qui va nous balader dans les forêts communale du Vivier et Domaniale de Boucheville	08:00	
63	19	M	644m			CC Agly- Fenouillèdes	2348 ET	1h15			
64	jeudi	Pédestre	3h/8kms	Michel	Etang de Leucate	Leucate	IGN	29kms	A la recherche de la Grotte des Fées. Pic nic chez les ostréiculteurs, si non repas tiré du sac. Ensemble	9:00 du stade	
65	23	F	145m			Aude	2247OT	0h30mn			
66	dimanche	Pédestre			NOËL		IGN				
67	25										
68	jeudi	Pédestre					IGN				
69	30										
70	samedi		MARCHE RAPIDE	Pascale	autour de Ste Marie	PASCALE		ou JOSETTE	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