



RANDO - TRECK - ITINERANCE en SALANQUE



| MOIS DE : JUILLET | Genre cotation | durée dénivelé | Animateur | Dénomination | Région | Trajet voiture | description | départ |
|----------------------|-------------------|-------------------|---|---|----------------|-------------------|--|--------|
| dimanche | pédestre | 7h00 | Michel | La vallée d'Eyne | Eyne | 90Km | une vallée remarquable par ses richesses botanique et faunistique | 7h |
| 3 | S | 900m | | | Cerdagne | 1h30 | | |
| jeudi | pédestre | 8h30 | Michel | Pilo Xemeneia & Pic Redoun | Prats-Balaguer | 70kms | un parcours de Hte montagne qui domine la Hte vallée de Carança | 7h |
| 7 | S | 1100m | | | Conflent | 1h15 | | |
| dimanche | pédestre | 4h00 | Claude | Trilla | Trilla | 60kms | Le sentier des Dolmens en Fenouillèdes | 8h |
| 10 | F | 350m | | | Fenouillèdes | 1h00 | | |
| jeudi | | |  | Défilé du 14 Juillet sur Ste Marie | | | | |
| 14 | | | | | | | | |
| dimanche | pédestre | 7h00 | Michel | De Py a Thorrent par la Soulane et la Capsole | Py | 70 Km | Boucle sur la soulane du Tres Estelles et retour par le Canal d'arrosage | 7h |
| 17 | S | 650m | | | Conflent | 1h30 | | |
| Jeudi | pédestre | 4h30 | Michel | Cova de les Monges-Cresta dels innocents | Sadernes | 90km | un cheminement spectaculaire et déroutant au milieu de superbes falaises calcaires | 7h |
| 21 | S | 730m | | | Alta Garrotxa | 1h30 | | |
| dimanche | pédestre | 4h30 | Michel | Le Tourdu Lac de Puyvalador | Puyvalador | 90kms | Depuis les sources de l'Aude balade rafraichissante et bucolique | 7h |
| 24 | M | 538m | | | Capcir | 1h30 | | |
| Jeudi | séjour | 6h/jour | Michel | La Ruta dels Estanys Amagats (Cerdanya) | Bellver | 120km | Une superbe zone lacustre montagnarde à découvrir au départ de Bellver!!!! | 7h |
| du 28/7 au 2/8 | S | 1000m/ jour | | | Cerdanya | 2h30mn | | |
| | | | | séjour de Michel en cours | | | | |

| cotation | dénivelé | 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 / michelprim@orange.fr

Michel Prim - 3 rue des oliviers - Ste Marie la mer 66470

Michel : 04 68 80 65 90 - 06 18 65 91 73

Claude : 04 68 61 08 25 - 06 29 74 51 56



RANDO - TRECK - ITINERANCE en SALANQUE



| MOIS DE : AOUT | Genre cotation | durée dénivelé | Animateur | Dénomination | Région | Trajet voiture | description | départ |
|-------------------|-------------------|-------------------|---|---|--------------------|-------------------|---|--------|
| jeudi | pédestre | 5h | Michel | de Railleu à Oreilla | Railleu | 70km | En suivant l'ancien chemin du Capcir | 7h |
| 4 | M | 300m | | | Garrotxes | 1h20 | | |
| dimanche | pédestre | 8h00 | Michel | Tres Vents i Sept Hommes | Prats de Mollo | 90kms | domaine de la hte montagne, des lagopèdes et des Isards | 7h |
| 7 | S+ | 1300m | | | Vallespir | 1h30 | | |
| jeudi | pédestre | 5h30 | Michel | Balade détente dans la vallée de la Lladure | Formiguères | 90kms | Une vallée fraîche et accueillante le long du torrent Capcinois | 7h |
| 11 | M | 700m | | | Capcir | 1h30 | | |
| dimanche | | |  | 23 ème édition- Course Pédestre | Ste Marie | | Les bénévoles de RTIS participent à l'organisation et à l'encadrement de la Course organisée par L'OMAT | |
| 14 | | | | | Salanque | | | |
| jeudi | pédestre | 7h00 | Michel | Pics del Sarrazi & Pique d'Endron | Station de Goulier | | Un petit séjour en Ariège le Paradis des Montagnards | 7h |
| 18 | S+ | 1500m | | | Ariège | | | |
| dimanche | pédestre | 4h00 | Claude | Le Quérigut | Le Mas | 85km | Balade- patrimoine religieux, historique & géologique | 7h |
| 21 | F | 250m | | | Donezan | 1h45 | | |
| Jeudi | pédestre | 8h00 | Michel | Albanya La Molina el Bertran | Albanya | 90kms | Au fil de la Muga au départ d'Albanya, retour par le GR 11 | 7h |
| 25 | S | 850 m | | | Alta Garrotxa | 1h45 | | |
| dimanche | pédestre | 7h00 | Michel | Serrat dels Llosers& de les Fonts | Planès | 90kms | Vallée sauvage et méconnue, car hors signalétique et balisage | 7h |
| 28 | S+ | 1300m | | | Conflent | 1h45 | | |

| cotation | dénivelé | 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 / michelprim@orange.fr

Michel Prim - 3 rue des oliviers - Ste Marie la mer 66470

Michel : 04 68 80 65 90 - 06 18 65 91 73

Claude : 04 68 61 08 25 - 06 29 74 51 56



RANDO - TRECK - ITINERANCE en SALANQUE



| MOIS DE : SEPTEMBRE | Genre cotation | durée dénivelé | Animateur | Dénomination | Région | Trajet voiture | description | départ |
|------------------------|--|-------------------|-----------|--|----------------------------|-------------------|---|--------|
| Samedi | | | | Forum des associations à Ste Marie | Ste Marie la Mer | o | Journée de Promotion des associations, de convivialité et partage- le matin seulement de 9 heures à midi + repas collectif à midi | 9h |
| 3 | | | | | Omega | o | | |
| dimanche | pédestre | 5h | Michel | le chemin de vincent | D 619 | 60km | une boucle insolite vers un lieu abandonné des hommes | 7h |
| 4 | M | 700m | | | Conflent | 1h00 | | |
| jeudi | pédestre | | Michel | 2 jours à Nuria | Caraps | 120km | Les crêtes frontalières et le sentier des ingénieurs | 7h |
| 8 | S+ | | | | Ripollès | 2h00 | | |
| dimanche | pédestre | 6h00 | Michel | le Roc des 40 Croix | Sournia | 80km | Une roche gravée de multiples croix à la signification mystérieuse | 7h |
| 11 | M | 712m | | | Fenouillèdes | 1h20 | | |
| jeudi | pédestre | 7h | Michel | Réserve de la Massane | La Vall | 45kms | Une vallée protégée aux charmes multiples | 7h |
| 15 | S | 1050m | | | Albères | 0h45 | | |
| vendredi | 16 Présentation programme du 4^{ème} Trimestre 2016- Salle Marine- Camping Municipal- 18h30 | | | | | | | |
| dimanche | pédestre | 4h30 | Claude | le Moulin de Ribaute | Col de la Croix-dessus | 50km | une escapade rafraîchissante vers les ruines du vieux moulin | 8h |
| 18 | F | 400m | | | Fenouillèdes | 1h15 | | |
| Jeudi | pédestre | 4h30 | Michel | La Tour de Trémoine | Rasiguères | 45kms | une vieille tour à signaux riche d'histoires et légendes | 7h |
| 22 | M | 400m | | | Fenouillèdes | 1h00 | | |
| dimanche | pédestre | 8h00 | Michel | Ras Moixer- Puits à neige-Cova des Trabuçaires | les Illes | 50km | Un joli cheminement sur les transfrontaliers | 7h |
| 25 | S+ | 1200m | | | Albères | 1h00 | | |
| Jeudi | pédestre | 3h00 | Michel | Journée détente et Fête- St Michel | St Laurent ou St Hippolyte | 10km | balade autour de l'étang et grillade des vendanges | 9h |
| 29 | M | om | | | | 0h15 | | |

| cotation | dénivelé | 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 / michelprim@orange.fr

Michel Prim - 3 rue des oliviers - Ste Marie la mer 66470

Michel : 04 68 80 65 90 - 06 18 65 91 73

Claude : 04 68 61 08 25 - 06 29 74 51 56