

RANDO - TRECK - ITINERANCE en SALANQUE







oct-18	Genre cotation	durée dénivelé	Animateur	Dénomination	Région	Carte IGN	Trajet voiture	description	départ
jeudi	rando- santé	3h	Michel	7,500km Le tour des Coussoles	La franqui	2547	31km	Une ile entre le ciel et l'eau bleu ciel contre bleu	9h du
04-oct	F	10m	7,500kiii Le toui des Coussoles		Aude	ОТ	ooh30mn	marine	
dimanche	pédestre	3h30	claude col de feuilla	feuilla	4605	39km	Découverte de plusieurs variétés de paysages en	9h	
07-oct	F	200m	Claude	coi de Tedilla	aude - Corbiéres	4605GT	oh4omn	passant par le hameau de l'Hortoux	911
jeudi	pédestre	3h	loan Louis	Los monts d'astagal	Estagel	2447	39km	A la limite des Corbières et des Fenouillèdes, la	
11-oct	F	190m	Jean-Louis Les monts d'estagel	Fenouillèdes	ОТ	oh4omn	garrigue et la forêt de chênes verts ont repris leurs droits	stade	
dimanche	pédestre	4h	Michel	Michel 7,300km Mouthoumet	Lanet	2447	79km	un château, des moulins, la Serre de Couloubret, le camp templier, les gorges de l'Orbien	8h
14-oct	F	330m +	Michel		Aude	ОТ	1h38mn		OII
jeudi	pédestre	3H30	claude Collioure	Collioure	25490	35km	Là où le ciel est le plus bleu de FranceHenri	9h-	
18-oct	F	100M	Claude	Collioure	Côte Vermeille	ОТ	oh4omn	Matisse	stade_
dimanche	pédestre	6h	Michel	Le pas de l'Escale et la serre de	Vingrau	2547	35km	une serre, du lapiaz, des points de vue, un terroir de	8h
21-oct	М	620m +	Michei	vingrau. 17,250km	Fenouillèdes	ОТ	oh36mn	contrastes, d'histoires et de géologie	OH
jeudi	pédestre	5h	loan Louis	la platoau de Céquières	Tarerach	2348	56km	de petites collines ondulées et boisées de chênes	8h
25-oct	М	360m	- Jean-Louis le plateau de Séquières		fenouillèdes	ОТ	oh55	verts autour du village de Tarérach	OII
dimanche	pédestre	6h	Rando		Argelès valmy		35km	liverses randos conduites par les animateurs des	9h de
28-oct	М	8oom	accompagné e	3ème salon de la rando	côte radieuse		oh4omn	clubs locaux	Vamily

les samedis M N Christine Marche Nordique autour de Sainte Marie Départ salle des sports à proximité du camping municipal	a la plage 09:00
---	------------------

cotation	denivelé	temps de marche
F	inférieur 400m	inférieur à 5h
М	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
Т	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	alvech@orange.fr - tel aux adhérents



RANDO - TRECK - ITINERANCE en SALANQUE







Som	ie morie	i ic mei	Marche nordique						
nov-18	Genre cotation	durée dénivelé	Animateur	Dénomination	Région	Carte IGN	Trajet voiture	description	départ
jeudi				TOUSSAINT					
01-nov	,			TOUSSAINT					
dimanche	pédestre	5h30	Michel	16km, le château d'Aguilar à tuchan	Tuchan	2447	47km	pastoralismo histoiro garriguos horgorios	8h
04-nov	M	500m +		lokili, le chateau u Aguilai a tuchan	Fenouillèdes	ОТ	ooh53mn	pastoralisme, histoire, garrigues, bergeries	
jeudi	pédestre	3h30	claude	Poucla pactorala	Roquefort s/ Corbières	2547	40km	Par le sentier Cathare et l'ancienne frontière	9h du
o8-nov	F	290m	Claude	Boucle pastorale	Aude	ОТ	oh45mn	Occitano-Catalanedécouvertes des bornes Millières -	stade-
dimanche				relâche					
11-nov	,			relactie					
jeudi	pédestre	6h	Michel	10km Le Mas del Barret à Thuès	Thuès-E-Valls	2249	79km	un mas réhabilité en refuge, de beaux panoramas	8h
15-nov	S	1000m +	(boucle)		Conflent	ОТ	1h15mn	sur le Serrat de la Tosa	
vendredi				Assemblée Générale				19h - salle Marine	
16-nov									
dimanche	pédestre	5h30	Michel	de Ségure à notre dame de Faste	Tuchan	2447	47km	toute une histoire autour d'une chapelle oubliée	8h
18-nov	M	580m +	Michel	10km	Fenouillèdes	ОТ	ooh53mn	toute une histoire autour à une chapeile oubliée	OH
jeudi	pédestre	3h30	Joan Louis	La grando houslo do Taillot	Taillet	2449	66km	Un village discret entre suberaies et chênaies	8h
22-nov	M	350m	Jean-Louis La grande boucle de Taillet		Vallespir	ОТ	1ho5	envoutantes	OII
dimanche	pédestre	3h30		Tuchan		50km	Au pied de la montagne de Tauch , un maquis	a la	
25-nov	F	280m	Claude	claude Notre Dame de Faste	Aude		1h	typiquement mediterranéen	9h
ieudi									

cotation	denivelé	temps de marche
F	inférieur 400m	inférieur à 5h
М	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
Т	technicité définie	dans le programme

Christine

29-nov

les samedis

lieu de rendez vous : parking école maternelle à Ste Marie

autour de Sainte Marie

Marche Nordique

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	alvech@orange.fr - tel aux adhérents

09:00

Départ salle des sports à proximité du camping municipal à la plage



RANDO - TRECK - ITINERANCE en SALANQUE







destre 4h5 M 450 destre 1h30 e F 190m et	Michel om et 2h Jean-Louis	14,600km sur les pas du berger	Estagel fenouillèdes	2448 OT	37km	Patrie d'une fratrie d'hommes célèbres (Arago) sur	8h
destre 1h30 e	et 2h Jean-Louis			OT			
	Jean-Louis				ooh3omn	les traces du pastoralisme	OH
F 190m et			Molitg	2348	63km	dans la vallée de la castellane, des chaos granitiques,	8h
	(220111	Jean-Louis petites ballades à Molitg	Conflent	ET	1h07	une forteresse millénaire et le parc thermal de molitg les bains se dévoilent	OII
destre 5h		Duig do la Mantino	Col du Berger mort	IGN	45km	Sur III lhac des Albàres Orientales à saute frontières	
M 790		Puig de la Martine	Banuyls	Banuyls	1h	Sui Todac des Aideres Orientales à Sauté frontières	8h
destre 5h3	30	Michel Col de la bataille Ribéral -	Coll de la Bataille	2448	46km	2 châteaux emblématiques, le plus grand menhir Catalan entre vignobles, bergeries et histoires.	8h
M 500r			Ribéral	ОТ	ooh5omn		011
14-d	léc	présentation programme du	1er trimestre 2019	18h30		rendez vous camping municipal- salle Marine	
destre 5h3	30	Call da ll'Auláda Auja Estallat	Cantallops	TCC	60km		8h
M 570		Michel Coll de l'Auleda, Avio Estallat	Albères	Торо	1h	Les Alberes cote sud entre suberales et chenales	δΠ
destre 4h		dlAnsignan à Follung	Ansignan	2348	36km	Un territaire assidanté aux touches salaréss	8h
M 450		Jean-Louis u'Ansignan à Felluns	fenouillèdes	ET	1h07	on territoire accidente, aux touches colorees	011
M dest M dest M dest	790 tre 5h; 500 14-cre 5h; 570 tre 4l	Michel 790m Tre 5h30 500m+ 14-déc Tre 5h30 Michel Michel Michel	Michel Puig de la Martine 790m Tre 5h30 Michel Col de la bataille Ribéral 790m 14-déc présentation programme du Tre 5h30 Michel Coll de l'Auléda, Avio Estallat Tre 4h Jean-Louis d'Ansignan à Felluns	Michel Puig de la Martine 790m Michel Puig de la Martine Banuyls Coll de la Bataille Ribéral 14-déc présentation programme du 1er trimestre 2019 Tre 5h30 Michel Coll de l'Auléda, Avio Estallat Tre 4h Jean-Louis Michel Jean-Louis Michel Jean-Louis	Michel Puig de la Martine Banuyls Banuyls Coll de la Bataille 2448 Ribéral OT 14-déc présentation programme du re 5h30 Michel Coll de l'Auléda, Avio Estallat Topo Te 4h Jean-Louis Michel Puig de la Martine Banuyls Coll de la Bataille 2448 Ribéral OT Cantallops TCC Albères Topo Ansignan 2348	Michel Puig de la Martine Banuyls Banuyls 1h Coll de la Bataille 2448 46km Ribéral OT 00h50mn 14-déc présentation programme du 1er trimestre 2019 18h30 Coll de l'Auléda, Avio Estallat Albères Topo 1h Tre 4h Jean-Louis d'Ansignan à Felluns	Michel Puig de la Martine Banuyls Banuyls Coll de la Bataille Ribéral Tec 5h30 Michel Michel Col de la bataille Ribéral Tec 5h30 Michel Tec 5h30 Michel Col de la bataille Ribéral Tec 5h30 Michel Tec 5h30 Tec 6okm Les Albères côté sud entre suberaies et chênaies Tec 4h Michel Tec 5h30 Michel Tec 5h30 Michel Tec 5h30 Michel Tec 5h30 Tec 6okm Les Albères côté sud entre suberaies et chênaies Tec 4h Un territoire accidenté, aux touches colorées



les samedis

30-déc



Marche Nordique

Joyeuses fêtes de fin d'année A l'année prochaine



Départ salle des sports à proximité du camping municipal à la plage

cotation	denivelé	temps de marche
F	inférieur 400m	inférieur à 5h
М	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
Т	technicité définie	dans le programme

Christine

lieu de rendez vous : parking école maternelle à Ste Marie

autour de Sainte 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	alvech@orange.fr - tel aux adhérents

o9hoo