

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	Dimanche	Pédestre	6h/15km	Michel	El Punxo	Porta	IGN	109	Un sommet méconnu et un superbe belvédère sur la cerdagne	7h
4	3	S	1000m			CC Pyrénées /Cerdagne	2249OT	1h52		
5	Jeudi	Pédestre	4h/9km	Pascale	le circuit du champ de l'ours et le Roc Donzeille	Campoussy	IGN	65km	un beau circuit dans le Conflent Canigou	8h
6	7	M	380m			CC Conflent / canigou	2348 ET	1h40		
7	Dimanche	Pédestre	4h/9km	MA	Le sentier de la garrigue de Caves	Caves	IGN	35km	Panorama unique sur la Méditerranée et les lagunes qui bordent l'étang	7h
8	10	F	220m			Aude	2547 OT	0h40		
9	Jeudi	Pédestre			RELÂCHE		IGN			
10	fête nationale 14									
11	Dimanche	Pédestre	3h30/8km	MA	boucle de canto Perdrix	Portel des Corbières	IGN	70km	porte d'entée des Corbières maritimes	7h
12	17	F	260m			Aude	2546 OT	1h15		
13	Jeudi	Pédestre	2h	Michel Pascale	Le sentier sous -marin d'interprétation	Cerbères / Peyrefite	IGN	40km	le sentier sous marin d'interprétation à Cap Peyrefite. (Savoir nager est indispensable)	8h
14	21	F				Côte vermeille	2545 OT	35mn		
15	Dimanche	Pédestre	5h/14km	MA	Au cœur de la vallée de la pomme	Sahorre	IGN	73km	Dans la vallée de la Rotja, sur le piémont du massif du Canigou	7h
16	24	M	615m			CC/Conflent Canigou	2349 ET	1h10		
17	Jeudi/vendredi	Pédestre		Michel Pascale	découverte de la serre de cadí - Moixero	Montella	ICC	130km	deux jours de rando découverte du parc naturel de Cadi Moixéro	7h
18	28/ 29	M				Cerdagne Esp.	N° 21	2h		
19	Dimanche	Pédestre	4h/10km	MA	Au pied du Bugarach	Camps/ Agly	IGN	63km	Sur les sentiers des contrebandiers, dans la forêt de l'eau salée	7H
20	31	M	580m			Corbières	2447 OT	1h15		
21	samedi		MARCHE RAPIDE		RELACHE	POUR L'ÉTÉ				
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	AOÛT	Genre	durée	Animateur	Dénomination	Région	Carte IGN	Trajet	description	départ
26		cotation	dénivelé							
27	jeudi	Pédestre	6h/1260m	Michel	Col Mitja	Prast Balaguer	IGN	75km	le plus beau col des pyrénées !!!!!!!	7h
28	4	S	1260			CC Conflent canigou	2250 ET	1h24		
29	dimanche	Pédestre	4h30/11km	Pascale	Borne frontière 504	Saillagouse	IGN	96km	A la recherche des bornes frontières ...	8h
30	7	M	530m			CC Pyrénées cerdagne	2250 ET	2h		
31	jeudi	Pédestre	3h30/ 8km	MA	Col de Feuilla	Feuilla	IGN	39km	Découverte de plusieurs variétés de paysages en passant par le hameau de heurtaoux	7h
32	11	F	200m			Aude/ Corbières	4605 OT	0h40		
33	dimanche	Pédestre		Michel	Michel : bénévole pour la "MARINADE"		IGN		course pédestre de la "Marinade"	7h
34	14									
35	jeudi	Pédestre	5h/14km	MA	Ballestavy, chapelle St Vincent, cortal del Riu	Ballestavy	IGN	55km	Belle balade sur les contreforts du Canigou	7h
36	18	M	650m			CC Conflent/ Canigou	2349 ET	0h60		
37	dimanche	Pédestre	5h30/ 11km	Michel	Pic et étang de la Camisette	Mijanes (Aude)	IGN	90km	une jolie vallée à fleurs la Coume de barbouillère	7h
38	21	S	850m			Donnezan	2248 ET	1h50		
39	jeudi	Pédestre	6h/ 14,7km	MA	Cucugnan, Padern, Quéribus	Padern	IGN	52km	belle promenade sur le sentier Cathare	7h
40	25	S	900m			CC Salanque/Corbières	2447 OT	1h50		
41	dimanche	Pédestre	5h30/14km	Pascale	lac de Nohèdes	Nohèdes	IGN	62km	chemin de l'ancien canal	8h
42	28	M	390m			CC Conflent Canigou	2348 ET	1h18		
43		Pédestre					IGN			
44										
45										
46	samedi		MARCHE RAPIDE		REIÂCHE POUR L'ÉTÉ					
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	SEPTEMBRE	Genre	durée	Animateur	Dénomination	Région	Carte IGN	Trajet	description	départ
50		cotation	dénivelé							
51		Pédestre								
52	jeudi 1er	F	4h/10km/350m	Michel	Albas / Aude	Albas/ Aude	2547 OT	60km/1h	Des fossiles, dinosaures, carrière de pierres.....	7h
53	dimanche	Pédestre	4h/8km5	Pascale	ferme de Moli Benc	Serralongue	IGN	53km	ferme de Moli Benc et le Conjurador de serralongue	9h
54	4	M	450m			CC haut vallespir	2349ET	1h 26		
55	jeudi	Pédestre	3h30/ 8km	MA	Château des Maures	caudiès de Fenouillèdes	IGN	72km	Objectif Château des Maures	8h
56	8	F	340m			CC Agly/ Fenouillèdes	2347 OT	1h30		
57	dimanche	Pédestre	6h/ 14,7km	Michel	St Aniol	St Aniol	Ed. Alpina	130km	imertion en Alta garrotxa.	8h
58	11	S	697m			Editorial Alpina	Alta	1h28		
59	DU 4^èmetrim. 2022 Le Vendredi 23 septembre 2022 SALLE 18h30									
60	jeudi	Pédestre	5h30/16km	Michel	Arles/Tech	Arles/Tech	IGN	68km	Cascade, le Salt de Maria Valenta	8h
61	15	S	900m			haut vallespir	2449 OT	1h		
62	dimanche/ lundi	Pédestre	?????????	Michel	Canigou		IGN		1 nuit au refuge des Cortalets	8h
63	18 et 19	S	?????????????	Pascale						
64	jeudi	Pédestre	5h/ 14km	MA	Le sentier des grottes	Prugnanes	IGN	60 km	A proximité d'Avens et de grottes, les sentiers qui relaient jadis les forteresses Cathares	8h
65	22	M	635m			CC Agly/ <Fenouillèdes	2347 OT	1h15		
66	dimanche	Pédestre	5h/14,5km	Michel	Sentier des vergers	Calce	IGN	35km	Balade sur les traces pastorale et agricole de nos anciens	9h
67	25	M	580m			PMCU	2448 OT	0h30		
68	jeudi	Pédestre					IGN			
69	29									
70			MARCHE RAPIDE		REPRISE Pascale ou Josette	autour de Ste Marie			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