

juil-17	Genre	durée	Animateur	Dénomination	Région	Trajet	description	départ
	cotation	dénivelé				voiture		
dimanche 2	pédestre	04:00	Michel	le Tren Groc- Catacric-Catacroc....	La Cabanasse	75km	Une montée avec le Canari pour admirer la vallée de la Têt descente avec les jambes pour voir si ça marche encore - Prévoir paiement du train jaune	7h
	M	180m				01h20		
jeudi 6	pédestre	07:00	Michel	sur les traces des ardoisières	Nahuja	80km	entre Oceja et Vallcebollere retour sur le passé artisanal et laborieux	7h
	S	620m				01h30		
dimanche 9	pédestre	04h30	Michel	le val de Bonabosc	Arles/sur/Tech	80km	au coeur d'une chataigneraie remarquable, balade entre sentier en balcon, gués et frais vallons	7h
	M	550m				01h20		
jeudi 13	pédestre	06h00	Michel	La rigole de la Montagne noire et le Lac du Lampy	saïssac	100km	classée , au Patrimoine mondial de l'humanité, le chef-d'œuvre de Paul Riquet ne cesse de nous émerveiller	7h
	M	500m				01h30		
dimanche 16	pédestre	990m	Michel	Découverte des GRT- Entre Porta et Guils de Cerdanya	Porta	130km	A saute- frontière dans la vallée du Carol	7h
	S	06h30				02h25		
Jeudi 20	pédestre	06h30	Michel	la variante du Tr du Capcir	Col de Sansa	120km	Pour ceux qui veulent s'initier au Balisage, et au bivouac en montagne. 2 jours- 1 nuit (voir avec Michel pour les candidats)	7h
	S	860m				01h45		
dimanche 23	pédestre	910m	Michel	Le Puig de l'Escatiro	Montferrer	70km	Boudé au mois de Juin, il mérite pourtant le déplacement!	7h
	S	06h00				01h27		
Jeudi 27				relâche ou surprise?				
dimanche 30	pédestre	230m	Michel	Le Verdoble en un seul mot	Cubières/sur/ Cinoble	59km	Au fil de l'eau, du Gourg de l'Antre, Au Moulin de Ribaute- Aller simple- en suivant, en descente le cours de la rivière	7h
	M	06h00				01h 15		

cotation	dénivelé	durée de la randonnée
F	inf à 400 m	inf à 5h
M	entre 400 et 800 m	inf à 5h
S	entre 800 et 1200 m	inf à 6h30
S+	sup à 1200 m	sup 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
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

août-17	Genre	durée	Animateur	Dénomination	Région	Trajet	description	départ
	cotation	dénivelé				voiture		
jeudi 3	pédestre M	04h00	Michel	le Gourg Goutonnier nous invite	Talairan	75km	Dans le Cirque de Saint Laurent de la Cabrerisse, une invitation à la baignade en eau douce	7h
		200m			Aude	01h27		
dimanche 6	pédestre S	06h30	Michel	L'estrelat, le Nègre, le Blau, au pays des sortilèges	Bergerie de Montailla	80km	entre le Col de Portus et la source de la Perdrix, 3 bijoux sertis dans un cirque majestueux	7h
		900m			Conflent	01h30		
jeudi 10	pédestre S+	08h00	Michel	Roc des Cimbells, Pic de Rivesblanques	Mantet	90km	Rando montagnarde en dehors des sentiers battus, aux confins les plus secrets de la réserve naturelle de Nyer- Aller simple	7h
		1600m			Conflent	02h00		
dimanche 13	pédestre S	07h00	Michel	la Vallée du Mantet	Mantet	90km	Le sentier d'interprétation de Mantet à Nyer- aller simple- en descente surtout	7h
		800m			Conflent	02h00		
jeudi 17	pédestre S	07h00	Michel	Coume de Bacivers et Coume Mitjane 2 jours+1 nuit/ref. en 1/2 pension	Vallter 2000	130km	2 magnifiques vallées cachées, trop souvent ignorées, et pourtant, extraordinaires. 2 jours. 1 nuit en Ref. gardé- 50€/Nuit	7h
		800m			Alta vall del Ter	02h20		
dimanche 20	aquatique M	02h00	Michel	Le sentier sous-marin de Cerbère/ Peyrefite	Cerbère	50km	aquatique facile, mais il faut néanmoins savoir bien nager sentier en eau salée! En mer - Réservation obligatoire	7h
		0m			Côte Vermeille	00h50		
Jeudi 24								
dimanche 27	pédestre f	4h	claude	autour des villages capacité: 10/12 personnes maxi	le mas -quérigut	105kms	du rocher de montferrant au château de Quérigut - Compte tenu de la distance, Jean Louis et Claude disposant d'un hébergement sur site, nous proposons la nuitée précédant la randonnée - Michel centralise les participations - Date butoir pour s'inscrire le 15 aout	7h
		370m			donezan	02h00		
jeudi 31	aquatique M	03h00	Michel	rafting dans les gorges de l'Aude et le défilé de Pierre-Lys	Pont d'Alies	92km	rafting avec un accompagnateur professionnel. impératif savoir nager en eau douce. équipement fourni en location - + accompagnateur professionnel - groupe de 8 maxi / raft- budget environ 40 €	7h
		0m			Donezan	01h54		

cotation	dénivelé	durée de la randonnée
F	inf à 400 m	inf à 5h
M	entre 400 et 800 m	inf à 5h
S	entre 800 et 1200 m	inf à 6h30
S+	sup à 1200 m	sup 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
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

sept-17	Genre	durée	Animateur	Dénomination	Région	Trajet	description	départ
	cotation	dénivelé				voiture		
Samedi 2				Forum des associations de Ste Marie repas pris en commun à 13 h	Ste Marie la Mer		Le Stand de RTIS sera ouvert à tous les bénévoles de 9h30 à 13h	
					Salle Omega			
dimanche 3	pédestre S	07h00 env 800 m	Michel	Montagne de Tauch- Pech de Fraysse	Padern	60km	Un très beau belvédère sur les vallées du Torgan et la plaine de Tuchan	7h
					aude -occitanie	01h30		
jeudi 7	pédestre S	07h00 620m	Michel	le Ravin des Couillets et la Serre de Vingrau	Vingrau	50km	Un très beau parcours de connaissance du territoire de Vingrau	7h
					Fenolledes	01h00		
dimanche 10	pédestre f	3h 100m	claude	le sentier du berger	leucate	23km	découverte de l'ancienne vocation pastorale du plateau	9h
					aude -occitanie	00h25		
Jeudi 14	pédestre M	02h30 250m	Michel	Sainte Raphine ou la Récauta	Villeneuve/des/ Corbières	80km	Une chapelle et un Ermitage perdus dans l'immensité des Corbières occidentales	8h
					Corbières	01h30		
vendredi 15	Présentation du programme du 4eme trimestre de l'année 2017 - 18h30 - Salle Marine - Camping municipal							
dimanche 17	pédestre f	3h30 340m	claude	les rocs noirs de paziols	paziols	54km	dépaysement assuré avec garrigue odorante et points de vue- vous pourrez observer 2 jolis cormiers sur le parcours	9h
					aude -occitanie	01h00		
Jeudi 21	pédestre S	06h30 820m	Michel	la boucle des 3 chapelles- Alt Emporda	Mas Girarols	40km	sur les versants sud du massif de l'Albère6 une boucle sur le thème des vieilles pierres et du mégalithisme	8h
					Alt Emporda	00h45		
dimanche 24	pédestre S	05h30 750m	Michel	Queribus depuis Maury	Maury	55km	Un parcours inhabituel et surprenant pour accéder au nid d'aigle de Queribus	8h
					Fenouilledes	01h00		
Jeudi 28								

cotation	dénivelé	durée de la randonnée
F	inf à 400 m	inf à 5h
M	entre 400 et 800 m	inf à 5h
S	entre 800 et 1200 m	inf à 6h30
S+	sup à 1200 m	sup 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
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