

Rando, Trek, Itinérance en Salanque



Notre association a pour but le développement de la randonnée pédestre. Notre objectif est la pratique en milieu montagnard, en toutes saisons, sans techniques liées à l'alpinisme. Nos activités se poursuivent tout au long de l'année, sans interruption.

SAISON SPORTIVE :

Au cours du trimestre, des activités de raquettes à neige seront proposées en fonction de l'enneigement des massifs. Elles seront conduites par Daniel. Ces randonnées en raquettes se substitueront à celles inscrites dans le programme. Elles seront annoncées aux adhérents ainsi qu'aux personnes extérieures à l'association en ayant fait la demande.

SORTIES RAQUETTES ENVISAGEES :

- **Journée Nationale de la Raquettes à Neige**, Le dimanche 17 janvier 2016 (encadrement par AMM*)

- **Jaca d'en Calvet - Puig d'en Calvet** 7km, D+ 210m, 3h00 : Llagonne (La) 

- **Col de Creu** 8.6km, Dénivelé 390m, 3h00 : Matemale  

- **Le lac des Bouillouses- Estany de la Pradella-Estany Negre** 10km, D+330m, 4h30 : Pla des Avel-lans  

- **Pic Dormidou** 12.3km, Dénivelé 730m, 6h00 : Mosset- Col de Jau  

- **Pla de Segela –La Cime de la Pomarol** 12 km, Dénivelé 695m, 6h00 : Mantet   

- **Noir à définir**   

Difficulté des itinéraires : (Selon classification FFME)

• **Vert** : - de 8 Km, dénivellation ≤ 250 m 

• **Bleu** : 5 à 10 Km, dénivellation ± 250 à 500m  

• **Rouge** : 10 à 15 Km, dénivellation ± 500 à 1000m   

• **Noir** : itinéraire de montagne, >15 km, dénivellation ± 1000 m    

ASSEMBLEE GENERALE :

Notre Assemblée générale se tiendra le **vendredi 15 janvier 2016** à 19 heures, à SAINTE MARIE LA MER, **salle Marine**, au camping municipal.

Les personnes désirant faire connaissance avec notre association peuvent effectuer une sortie d'essai, sans engagement.

Nous demandons aux personnes désireuses de participer à une activité de s'inscrire au plus tard la veille de celle-ci, soit auprès de l'animateur du jour, soit auprès du Président. Pour des raisons de sécurité, ceci devient une obligation pour les activités en haute montagne.

Notre association est affiliée à la Fédération de la Randonnée Pédestre.

RTI-S Rando Trek Itinérance en Salanque

3 rue des Oliviers. 66470 Ste Marie La Mer

04 68 80 65 90

michelprim@orange.fr

N° SIRET : 530 380 146 00015



Date	Genre Cotation	Durée Dénivelé	Animateur	Dénomination	Lieu Région	Trajet voiture	Description	Départ
------	----------------	----------------	-----------	--------------	-------------	----------------	-------------	--------

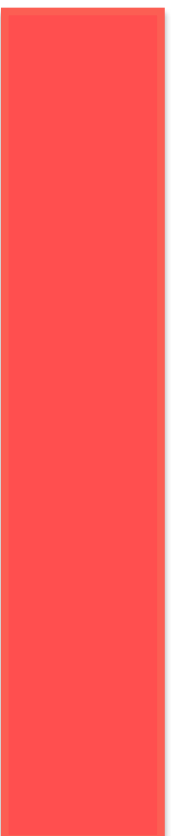
Mois de janvier

Dimanche 03-janv								
Jeu	Pédestre M	5h00 650m	Daniel	L'Etrange Roc Cornut	Sourria Fenuillèdes	60km 1h20	Un étrange amas de pierres à l'équilibre instable, on dirait un sphinx accroupi, une idole des temps anciens.	8h00
Dimanche 10-janv	Pédestre M	4h45 650m	Michel	Le Mont Hélène et Roca Encantada del Monther	Fontcouverte Aspres	42km 1h00	Hélène, mère d'un Empereur Romain, a donné son nom à ce petit sommet des aspres et du piémont Pyrénéen	8h00
Jeu	Pédestre S	5h00 860m	Patrick	Le Châlet du Dentiste	Thuès entre Valls Conflent	80km 1h20	Splendides vues sur le Haut-Conflent, et traversée de la magnifique forêt des Llangades.	8h00
Vendredi 15-janv				ASSEMBLEE GENERALE	Ste Marie la Mer		Assemblée Générale, Salle Marine au camping municipal, suivie d'un apéritif dinatoire.	19h00
Dimanche 17-janv	Pédestre S	5h00 820m	Cathy	Tours de Cabrens	Lamanère Vallespir	85km 1h30	Tours de Cabrens, Pla de la Muga et Mont Nègre ...	7h30
Jeu	Rando-Santé F	3h00 200m	Michel	A définir			Rando-Santé	
Dimanche 24-janv	Pédestre S	6h30 800m	Daniel	Château d'Opoul-Serre de Vingrau	Opoul Corbières	35km 0h40	Très belle boucle départ du Cht d'Opoul pour rejoindre la Serre de Vingrau par le Trau del Cavall retour par le Pas d'Escala	8h00
Jeu	Pédestre M	5h00 700m	Michel	A saute Frontière au Col des Bêlîtres	Cerbère Côte vermeille	49km 1h00	balade côtière sur les sentiers transfrontaliers avec la côte toujours en point de mire	8h00
Dimanche 31-janv	Pédestre S	6h00 1000m	Cathy	La Baga de Bordellat	Lamanère Vallespir	85km 1h30	La Baga de Bordellat forme une magnifique crête entre le haut Vallespir et l'Espagne	7h30

Lieu de rendez-vous : parking de l'école maternelle, à Sainte Marie. Co-voiturage : 0,20€ par kilomètre voiture

Merci de bien vouloir informer l'animateur de votre présence au plus tard la veille de la sortie.

Vos animateurs :



COTATION DES ACTIVITES	
Dénivelé inférieur à 400m, temps de marche inférieur à 5h	F
Dénivelé compris entre 400 et 800m, temps de marche inférieur à 5h	M
Dénivelé compris entre 800 et 1200m, temps de marche inférieur à 6h30	S
Dénivelé supérieur à 1200m, temps de marche supérieur à 6h30	S+
Technicité définie dans le programme	T



Date	Genre Cotation	Durée Dénivelé	Animateur	Dénomination	Lieu Région	Trajet voiture	Description	Départ
------	----------------	----------------	-----------	--------------	-------------	----------------	-------------	--------

Mois de février

Jeu di 04-févr	Rando-Santé F	3h00 200m	Michel	A définir			Rando-Santé	
Dimanche 07-févr	Pédestre M	5h00 665m	Daniel	La source des Verriers	Vira Fenouillèdes	70km 1h30	Ballade à Vira sentier botanique et source des Verriers	8h00
Jeu di 11-févr	Pédestre M	4h45 550m	Michel	Le Lac du Paradis	Albières Aude	100km 1h50	Lac et col du Paradis, la maison forestière, la Tour de Guet, la Source de l'Orbieu, et la forêt de l'Orme Mort	8h00
Dimanche 14-févr	Pédestre M	5h30 650m	Patrick	Autour de Fulla	Sahorre Conflent	70km 1h05	Cette randonnée nous entraîne sur les hauteurs de Fulla, par monts et par vaux.	8h00
Jeu di 18-févr	Pédestre S	5h00 900m	Daniel	Pech Dels Escarabats	Fenouillet Fenouillèdes	65km 1h20	Le Pech Dels Escarabats est avec ses 1342 m d'altitude, le sommet le plus élevé de la forêt de Boucheville	8h00
Dimanche 21-févr	Pédestre M	4h30 510m	Michel	Nitabile Roc-Fenne Prenz-Gaune pont	Termes Fenouillèdes	80km 1h45	Un plateau, la belle ripisylve du Sou, la chapelle St André, le rocher de la femme enceinte, et les gorges du terminet	8h00
Jeu di 25-févr	Rando-Santé F	3h00 200m	Michel	A définir			Rando-Santé	
Dimanche 28-févr	Pédestre S	6h30 800m	Cathy	Le Pic de Lazerou	Ansignan Fenouillèdes	52km 1h00	Une balade insolite souvent ombragée avec beaucoup de point d'eau.	7h30

Lieu de rendez-vous : parking de l'école maternelle, à Sainte Marie. Co-voiturage : 0,20€ par kilomètre voiture

Merci de bien vouloir informer l'animateur de votre présence au plus tard la veille de la sortie.

Vos animateurs :



COTATION DES ACTIVITES	
Dénivelé inférieur à 400m, temps de marche inférieur à 5h	F
Dénivelé compris entre 400 et 800m, temps de marche inférieur à 5h	M
Dénivelé compris entre 800 et 1200m, temps de marche inférieur à 6h30	S
Dénivelé supérieur à 1200m, temps de marche supérieur à 6h30	S+
Technicité définie dans le programme	T



2016

Date	Genre Cotation	Durée Dénivelé	Animateur	Dénomination	Lieu Région	Trajet voiture	Description	Départ
------	----------------	----------------	-----------	--------------	-------------	----------------	-------------	--------

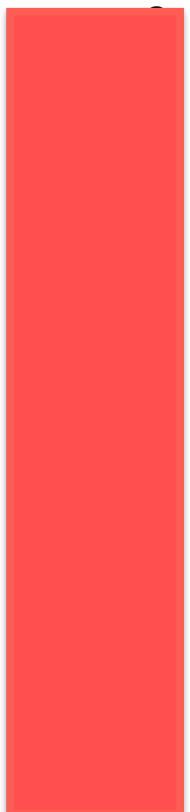
Mois de mars

Judi 03-mars	F	3h00 200m	Michel	A définir			Rano-Santé	
Dimanche 06-mars	S	6h00 900m	Cathy	Cami Retirade et Cami de L'aigua	St Laurent.Cerdans Vallespir	75km 1h20	Boucle de St Laurent de Cerdans à Coustouges et les contreforts du mont Capell.	7h30
Judi 10-mars	M	5h30 760m	Michel	St Quirze, Colls, Cims i Carenes	Rabos Alt Emporda	60km 1h00	Rando sur les crêts -belvédères, frontalières, vues sur le Alt Emporda,découverte du célèbre monastère de St Quirze	8h00
Dimanche 13-mars	M	5h00 600m	Daniel	La Serre des Aiguilles	Puilaurens Fenouillèdes	70km 1h30	A la découverte de la Serre des Aiguilles et du château de Puilaurens	7h30
Judi 17-mars	S+	6h00 1250m	Patrick	Pic Pradell	Villeraich Conflent	65km 1h00	Le Pic Pradell n'est qu'une étape, par un sentier ignoré, vers le Roc Mosquit, belvédère incomparable !	8h00
Vendredi 18-mars				Présentation Programme	Ste Marie la Mer		Présentation de programme du 3ème trimestre, salle Marine, au camping municipal.	18h30
Dimanche 20-mars	M	5h30 500m	Patrick	En suivant le Train Jaune	Mont-Louis Conflent	82km 1h15	De Mont-Louis à Thuès, par les chemins parallèles au train jaune, découverte de la vallée de la Têt. Bus 1 €	7h30
Judi 24-mars	F	3h00 200m	Michel	A définir			Rando-Santé	
Dimanche 27-mars	S	6h30 980m	Michel	La Montagne d'Alaric	Monze Aude	88km 1h10	La Combe, la Plaine, la Montagne, tous ces toponymes nous rappellent l'empreinte du roi des wisigoths sur la Septimanie	8h00
Judi 31-mars	M	5h00 660m	Daniel	Quéribus autrement et technique	Mauvy Fenouillèdes	50km 1h00	<u>Aérienne</u> : Départ du Roublais par le sentier botanique, le Traou de l'Oulle, la crête du Roc del Castell et enfin Quéribus.	8h00

Lieu de rendez-vous : parking de l'école maternelle, à Sainte Marie. Co-voiturage : 0,20€ par kilomètre voiture

Merci de bien vouloir informer l'animateur de votre présence au plus tard la veille de la sortie.

Vos animateurs :



COTATION DES ACTIVITES	
Dénivelé inférieur à 400m, temps de marche inférieur à 5h	F
Dénivelé compris entre 400 et 800m, temps de marche inférieur à 5h	M
Dénivelé compris entre 800 et 1200m, temps de marche inférieur à 6h30	S
Dénivelé supérieur à 1200m, temps de marche supérieur à 6h30	S+
Technicité définie dans le programme	T