



Programme Randonnées RTIS 2024



Les samedis : Michel-André ou Josette: Marche Rapide : Mars : le 9, le 23, le 30
Maïthé : Rando Santé : le 2, le 16.

Départs : camping municipal à 9h

MARS	IBP Index	Distance	Durée Dénivelé	Animateur	Dénomination Description	Région	Tps trajet KM	Départ
DIMANCHE 3	45 2/5	11 kms	3h 335 m	Michel	Castell de Quermanço le rocher/le Monsec	Villajuiga Alt/Emporda	1h 83kms	8h
JEUDI 7	82 3/5	15kms	4h30 850m	Michel André	Amélie les Bains ,Montalba ,Chapelle Santa Engracia	CC/Vallespir	0h56mn 64kms	8h
DIMANCHE 10	30 2/5	7kms	3h 310m	Pascale	Les Aspres insolites depuis Castelnou	CC Aspres	44kms 40mn	9h
JEUDI 14								
Dimanche 17	71 3/5	11kms	3h15 690m	Michel André	Villerach ,St Etienne ,col del Forn	CC/Conflent Canigou	0h57mn 61kms	8h
JEUDI 21	71 3/5	13 kms	5h 730 m	Michel	Palau Saverdera et Dolmens	Palau Saverdera Alt /Emporda	1h10 87kms	8h
DIMANCHE 24	71 3/5	12kms	4h00 690m	Michel André	Conat ,Roc de les Creus	CC /Conflent Canigou	1h05 75kms	8h
JEUDI 28	118. 4/5	15kms	5h45 1040m	Michel André	Mantet, les Fourquets ,Jass adel callau cap del rocs	CC/Conflent Canigo	1h35 89kms	7h
DIMANCHE 31	22 1/5	13,68kms	4h30 105m	Pascale	Balade de Gruissan la Capoulade	Lézignan Aude	0h47 61kms	9h

Covoiturage :
0,25 € au prorata du nombre de présents

☺ MERCI de Prévenir l'animateur de votre présence la veille
Michel : 06 18 65 91 73 Michel-André : 07 49 02 82 82
Pascale : 06 46 35 53 54 Josette : 06 24 15 42 73
Maïthé : 06 71 24 84 46



Programme Randonnées RTIS 2024



	Préparation physique					Difficulté itinéraire
	Très basse	Basse	Moyenne	Haute	Très haute	
ibp	0 - 6	0 - 13	0 - 25	0 - 50	0 - 100	Très facile
ibp	7 - 13	14 - 25	26 - 50	51 - 100	101 - 200	Facile
ibp	14 - 19	26 - 38	51 - 75	101 - 150	201 - 300	Moyenne
ibp	20 - 25	39 - 50	76 - 100	151 - 200	301 - 400	Difficile
ibp	> 25	> 50	> 100	> 200	> 400	Très difficile

Covoiturage :
 0,25 € au prorata du nombre de présents

☺ MERCI de Prévenir l'animateur de votre présence la veille
 Michel : 06 18 65 91 73 Michel-André : 07 49 02 82 82
 Pascale : 06 46 35 53 54 Josette : 06 24 15 42 73
 Maïthé : 06 71 24 84 46