

Avril 2019	Genre cotation	durée dénivelé	Animateur	Dénomination	Région	Carte IGN	Trajet voiture	description	départ
jeudi	pédestre	07:00	Michel	Cantapoc réserve naturelle	PY-Mantet	2349	76 kms	Au sein d'une des plus belles réserves naturelle des PO	7h
4	S	1200m			Conflent	ET	01:15		
dimanche	pédestre	03:30	Claude	Sentiers des Dolmens en Fenouilledes	Trilla	2348	60 kms	Sur les plateaux de Taupels et du Camp del Prat	9:00
7	F	380 m			Fenouilledes	ET	01:00		
jeudi	Pédestre	06:00	Jean-Louis	D'Eus à Marcevol	Eus	2348 ET	54 kms	Les vallons de la rive gauche de la TET et de superbes panoramas sur le massif du CANIGOU	8h
11	M	620m			Conflent	IGN	45mn		
dimanche	Pédestre	6h30	Michel	Pic Dourmidou Serre d'Escalex	Col de Jau	2248	82 kms	Au confins du dépt. Et dans le PNPdes Pyr.orientales	7h
14	M	775m			Conflent	ET	1h30		
jeudi	Pédestre	4h30	Michel	Cassagnes Cuxous - Pic d'Aubeil	Cassagnes	2448 OT	44km	petite balade sur les piermonts du fenouillèdes	8h
18	M	435m			Fenouilledes	IGN	45mn		
dimanche				JOYEUSES PÂQUES					
jeudi	Pédestre	5h	Michel	Autour de Port-Vendres	Port-Vendres	2549 OT	35km	entre patrimoine viticole historique et GR92	8h
25	M	570m			Côte Vermeille	IGN	40mn		
dimanche	pédestre		Claude	Fête de la Randonnée à Arles/Tech	Arles/Tech	2449 OT		Randonnées pour tous - 5 niveaux de randonnée - <i>Inscription auprès de Nicole avant le 11 avril car inscription en ligne</i>	8 ou 9h
28	M				Haut Vallespir	IGN			
samedi			Christine	Marche Nordique	autour de Sainte Marie		Départ salle des sports à proximité de camping municipal à la plage	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

site internet	rtis.fr
contact	66470rtis@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

Mai 2019	Genre cotation	durée dénivelé	Animateur	Dénomination	Région	Carte IGN	Trajet voiture	description	départ
jeudi	Pédestre	5h	Michel	Roc St Sauveur	Montalba d'Amélie	2449 OT	60km	Un belvédère exceptionnel sur le haut Vallespir	8h
2	M	570m			Vallespir	IGN	1h		
dimanche	pédestre	04:00	Claude	De Caladroy à Cuxous	Col de la Bataille	2448	40 kms	Le sentier de la mémoire par le Mas Pleus +/- visite de la cave de Calandray	9:00
5	F	380 m			Ribéral/Fenoilledes	ET	00h40		
jeudi	Pédestre	4h	Jean-Louis	Les balcons de Taurinya	Taurinya	2349	63km	Le site minier du SALVER, la tout des CORTS, le canal royal de BOHERE, l'abbaye de St MICHEL de CUXA	8h
9	M	520m			Conflent	IGN	00h55		
dimanche	Pédestre	5h30	Michel	Maçanet-Cabrénys salines en boucle	Maçanet de Cabrénys	Emporda	72km	le pendant sud du pic des salines et du Roc de frausa	8h
12	S	730m			Alt Emporda	ICC	1h03		
jeudi	Pédestre	5h30	Jean-Louis	De CASEFABRE à CAIXAS	Casefabre	2449	50km	entre préhistoire et art roman, un panorama exceptionnel.....	8h
16	M	725m			Aspres	OT	00h48		
dimanche	séjour		Michel	Séjour Maïté en Ariège du vendredi 17 au dimanche 19	Montségur	2247 OT	150 kms	Le château de montségur, cascades/Roquefixade etc... 12 personnes max - Complet	14h
19	M				Ariège	IGN	02h30		
jeudi	Pédestre	4h30	Jean-Louis	le long de la Têt et des canaux d'irrigation		228 OT	38km	une balade rafraîchissante le long de la TET	9h
23	M	430m			Ribéral	IGN	00h30		
lundi	séjour		Claude	Séjour de Claude du 27 mai au 2 juin 6 jours en camping	Quillan	2247 OT		le sentier cathare de Quillan à Foix - Les adhérents intéressés doivent se mettre en contact avec Claude - 12 personnes max - Date butoir d'inscription 10 mai -	7:00
26	M				Ariège	IGN			
jeudi									
30									
les samedis			Christine	Marche Nordique	autour de Sainte Marie			Départ salle des sports à proximité du camping municipal à la plage	09:00

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

site internet	rtis.fr
contact	66470rtis@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

Jun 2019	Genre cotation	durée dénivelé	Animateur	Dénomination	Région	Carte IGN	Trajet voiture	description	départ
dimanche	Pédestre	7h	Michel	Bentailole et Ourtiset	Campagna	2248 ET	96km	2 jolis sommets pour découvrir les richesses du pays de Sault	7h
2	S	1250m			Pays de Sault	IGN	1h50		
jeudi	Pédestre	8h	Michel	Etangs bleus Portella d'Espagne	Les Angles	2249 ET	103km	entre zone lacastres et sommets panoramiques-montagnes du Capsir	7h
6	S	1100m			Capcir	IGN	1h52		
dimanche									
9									
jeudi	Pédestre	6h	Michel	Le val de Galbe et la Muntanyeta	Formiguères	2249 ET	102km	Une des deux merveilles botaniques de notre département	7h
13	S	900m			capcir	IGN	1h51		
vendredi 14 juin présentation du programme du 3ème trimestre 2019 à 18h30 salle des cours de catalan - place de la mairie - au village)									
dimanche	Pédestre	6h30	Michel	Pic et lacs du carlit	Bonnes hores	2249 ET	106km	le point culminant des Po le must des montagnes catalanes	7h
16	S	998m			Capcir	IGN	1h54		
jeudi	Pédestre	5h	Jean-Louis	de la RECAOUFA à la Meulière de la CRESSE	Durban	2547 OT	72km	le vallon de la CRESSE avec, comme panorama le Roc de RACAOUFA	8h
20	M	680m			Corbières	IGN	57mn		
dimanche	Pédestre			FOCS DE LA ST JOAN				soirée à la plage pour les feux de la St Jean à Ste Marie -	
23									
jeudi	séjour		Michel	Séjour de Michel (5 jours) en refuge	VIELHA	Setau Sageth	275km	La boucle du 7ème SCEAU- Val d'ARAN - date butoir pour inscription 10 juin -	7h
27	S				Val d'Aran	Setau ..	6h		
dimanche									
30									
les samedis			Christine	Marche Nordique	autour de Sainte Marie			Départ salle des sports à proximité du camping municipal à la plage	09:00

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

site internet	rtis.fr
contact	66470rtis@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