



Programme Randonnées RTIS 2024



4^{ème} Trimestre Le samedi matin : balade avec Maïthé

OCTOBRE	IBP Index	Distance	Durée Dénivelé	Animateur	Dénomination Description	Région	Tps trajet KM	Départ
JEUDI 3	37	11kms	3h 180m	Michel-André	Château d'Aubiry, Mas San Miquel, Céret.	CC /Aspres	49kms 50 mn	9h00
DIMANCHE 6	42	17kms	4h 35m	Michel-André	Port la Nouvelle, les salins, ile Sainte Lucie.	Aude	42kms 45mn	8h00
JEUDI 10	56	13,500 kms	5h30 370m	Michel	Col de Ternère-Gorges de la Guillaera- Font St Jules	Col de Ternère CC Roussillon-	40kms 0h 45	8h00
DIMANCHE13	50 -	10 kms	3h30 327m	Michel	Boucle a Villeseque des Corbières	Villeseque des C. Aude	52 kms 1h 00	8h00
JEUDI 17	84	14kms	5h 850m	Michel-André	Pic du Bugarach par la diverticule et le col du Linas	Aude	78kms 1h30	8h00
DIMANCHE 20	39	12kms	3h 50m	Michel-André	Port la Nouvelle, Combe retonde	Aude	42kms 45mn	9h00
JEUDI 24	30-	7kms	3h00 150m	Michel	Cap Norfeu- Cadaquers- Rosas	Coll Canadell	90 kms 1h 30 mn	8h00
DIMANCHE 27	50-	10 kms	4h30 570m	Michel	La Borne des 4 Seigneurs à Feuilla	Feuilla Aude	40 kms 0h 45 mn	8h00
JEUDI 31	80	19kms	6h30 790m	Michel	Le Pic du Pied du Poul	Roquefort des Corb. Aude	45 kms 50mn	8h00

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**
Maïthé : 06 71 24 84 46 (samedi de 9h à 11h) départ Oméga



Programme Randonnées RTIS 2024

4^{ème} trimestre **Le samedi matin : balade avec Maïthé**



NOVEMBRE	IBP Index	Distance	Durée Dénivelé	Animateur	Dénomination description	Région	Tps trajet KM	Départ
DIMANCHE 3	25	12kms	4h00 150m	Michel & Anne	Rando Patrimoine à Toulouges Pau i Treva	Toulouges CUPM	20 kms 0 h 25 mn	9h00
JEUDI 7	64	17kms	570m 4h15	Michel-André	Fulla d'amunt ,Escaro ,col de fins	CC/Conflent	78kms 1h15	8h00
DIMANCHE 10	60-	14,200 kms	4h30 300m	Michel	Serres du Buis, de la Garrigue, crête de Jeanbon- Col des Flûtes	Opoul CUPM	30 kms 0h30 mn	9h00
JEUDI 14	70	12,100 kms	4h30mns 515m	Michel	Le circuit des Mines de Matefagine	Massac Aude	75kms 1h15 mn	8h00
DIMANCHE 17	75	16kms	400m 4h05	Michel-André	Pic Néoulous gGR10 a/r	CC/Albères	47kms 50mn	8h00
JEUDI 21	55	14,500kms	570m 5h30	Michel	La vallée de Couleurs – Rennes le Château	Rennes le Château- Aude	92 kms 1h 45 mn	8h00
DIMANCHE 24	59	11kms	550m 3h30	Michel-André	Catllar,roc de la rondola	CC/Conflent	58km 48mn	8h00
JEUDI 28	74	16kms	700m 4h30	Michel-André	Lamanère,col de de Malrens	CC/Vallespir	93kms 1h32	8h00

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
 Maïthé : 06 71 24 84 46 (samedi de 9h à 11h) départ Oméga



Programme Randonnées RTIS 2024



4^{ème} trimestre le samedi matin : balade avec Maïthé

DECEMBRE	IBP Index	Distance	Durée Dénivelé	Animateur	Dénomination Description	Région	Tps trajet KM	Départ
DIMANCHE 1	40	8kms	3h30 340m	Michel	Le Milobre de Massac- en boucle	Col de la Redoulade- Aude	67 kms 1 h 15 mn	9h00
JEUDI 5	77	12kms	480m 4h	Michel-André	De boule d'amont à Prunet et Belpuig	CC/Roussillon Conflent	43km 40mn	8h00
DIMANCHE 8	55	10,600kms	4h00 500m	Michel	Le Puig del Boc - Fontcouverte	Fontcouverte CC des Aspres	40 kms 0h 50 mn	8h00
JEUDI 12	85	18kms	725m 5h30	Michel - André	De Casefabre à Caixas	CC/Aspres	40kms 40mn	8h00
Dimanche 15	71	11kms	450m 4h	Michel-André	Le chemin des mas de Reynés	CC/Vallespir	57kms 50mn	8h00
JEUDI 19	75-	13,850 kms	6h00 750m	Michel	Formentère et le Palet de Rotllan	Coll de la Reducta CC Ht Vallespir	65 kms 1 h15 mn	8h00
DIMANCHE 22					Période de Noël			

A vos agendas :

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
Maïthé : 06 71 24 84 46 (samedi de 9h à 11h) départ Oméga



Programme Randonnées RTIS 2024



ASSEMBLEE GENERALE LE 25 OCTOBRE 2024 à
18h30 SALLE « MARINE »

PRÉSENTATION DU PROGRAMME Du 1^{er} trimestre 2025 : à prévoir

	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
Maïthé : 06 71 24 84 46 (samedi de 9h à 11h) départ Oméga