

## Programme Randonnées RTIS 2024

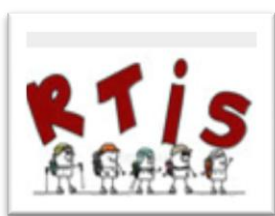


Les samedis : balade avec Maïthé

JUILLET	IBP Index	Distance	Durée Dénivelé	Animateur	Dénomination Description	Région	Tps trajet KM	Départ
JEUDI 4	87hkg 4/5	16km	6h00 870m	Michel	Boucle dans les Gorges du Sègre	Llo- CC Pyr Cerd	1h30 100kms	7 H
DIMANCHE 7					Votes second tour Légilatives			
JEUDI 11	97hkg 4/5	11.350 km	5h30 524m	Michel	Puig de Castell d Arget- de la Gavarra-Bac Grillera- El Fau	Coll dels Horts Alta Garrotxa	1h20 75kms	7 H
DIMANCHE 14					14 juillet			
JEUDI 18	161hkg 5/5	25kms	10h30- 2 jours- 1900m	Michel	Puigs de Coll Roig- nuitée à la Cabana de Mata negra	Centrale d Angoustrine- 1428m-CC Pyr Cerd	1h15 76kms	7 H
DIMANCHE 21	131hkg 5/5	11.600 kms	6 h 1200m	Michel	Aixeques-Feixa Llarga- clots de Monellet	Aumet - CC Confl- Can	1h15kms 83kms	7H
JEUDI 25								
DIMANCHE 28								

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



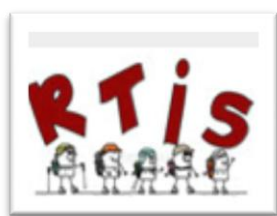
# Programme Randonnées RTIS 2024



AOÛT	IBP Index	Distance	Durée Dénivelé	Animateur	Dénomination description	Région	Tps trajet KM	Départ
JEUDI 1	83hkg 4/5	13.300 kms	5h00 650m	Michel	Le Cambre d'Ase- Le Piémont	St Pierre dels Forcats – CC Pyr Cat	1h30 94kms	7h
DIMANCHE 4	49 2/4	14kms	4h00 200m	Michel - André	Rodés Ile sur têt par les rives	CCRoussillon Conflent	0h35 0h3541kms	8h
JEUDI 8	55hkg 3/5	10,225 kms	4h30 480m	Michel	Les Baumes de Caixurma- la Devesa	Castellfollit de la Roca- Alta Garrotxa	1h30 100kms	7h
DIMANCHE 11	80 3/5	14kms	5h00 600m	Michel- André	Fort Libéria, Bel loc Villefranche de Conflent	CC Conflent	0h55 65kms	7h
JEUDI 15				relâche	Assomption « fête de Ste Marie la Mer »			
DIMANCHE 18	91hkg 4/5	16kms	8h00 1400m	Michel	Les mines du Bentaillou ou la Mangeuse d'hommes + Araing	Bocard d'Elié Val de Biros	2h30 153kms	7
JEUDI 22	90 3/5	17kms	5h00 900m	Michel- André	Jujols, les carrières de marbre rouge	CC Conflent	1h15 80kms	7h
DIMANCHE 25								
28/ 29/30	69hkg 3/5	4km,200	2h30 400m	Michel	Le Pont Tibétain des Bordes d'Armiana et le Roc del Quer	Canillo Andorra	2h30 160kms	7h

**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



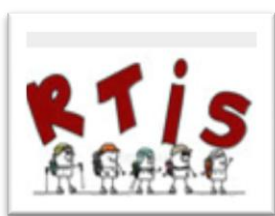
# Programme Randonnées RTIS 2024



SEPTEMBRE	IBP3/5Index	Distance	Durée Dénivelé	Animateur	Dénomination Description	Région	Tps trajet KM	Départ
DIMANCHE 1	70 3/5	11KMS	4H15 600M	Michel- André	La farga ,le château d Ulltréra	Sorèdes CC Albères	0h45 47kms	8h
JEUDI 5	84 4/5	14KMS	5h15 900m	Michel- André	Le pic de Bugarach par le diverticule et col de Linas	Aude	79kms 1h25	8h
DIMANCHE 8	75 3/5	13KMS	4H30 590M	Michel- André	Bélesta pic d'aubeil	CC Conflent	43kms 0h50	8h
JEUDI 12	81HKG 4/5	13.500kms	7h00 870m	Michel	La Boucle du Roc Planer	St Fructuos de Roca Vella- Laroque- CC Alb Cot Verm	31kms 0h32mns	8H
Dimanche 15	80HKG 4/5	15kms	6h00 860m	Michel	Les vieux mas de la Baillaury : les Abelles- en Corneta	Mas Atxer – CC Alb Cot Verm	45kms 0h45mns	8H
JEUDI 19	28HKG 2/5	16kms	6h30 480m	Michel	Sigean- la base Nautique- Port-Mahon- le Grand Salin	Sigean Aude	40kms 0h37mns	8 H
DIMANCHE 22	70 3/5	13kms	4H30 600M	Michel- André	Corsavy	CChaut Vallespir	75kms 1h30	8h
JEUDI 26	62HKG -3/5	13.450kms	5h30 588m	Michel	Begur Cami de l'Aigua, de Ronda . Platja sa riera	Begur Costa Brava	120kms 1h30mns	8H
DIMANCHE 29	80 3/5	12kms	4h40 700m	Michel- André	Le circuit des grottes de Prugnanes	Aude	1h30 83kms	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



# Programme Randonnées RTIS 2024



**Le 28/29/30 séjour en Andorre : 3 jours, 2 nuits.**

**En fonction du nombre d'inscrits, hébergement à confirmer, plus tarifs.**

**A vos agendas : le 20 SEPTEMBRE PRESENTATION DU 4 ième trimestre 2024 ( 18h30)**

**Le 25 octobre : Assemblée générale de RTI-S ( 18h30)**

## PRÉSENTATION DU PROGRAMME Du

ibp	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