

Juillet 2019	Genre cotation	durée dénivelé	Animateur	Dénomination	Région	Carte IGN	Trajet voiture	description	départ
jeudi	pédestre	06:30	Jean Louis	Les étangs de Nohedes et d'Evol	Nohedes	2249	70 kms	Au milieu des légendes et des antiques traditions 2 lacs sertis dans le massif des Madres	7:00
4	S	1150 m			Haut-Conflent	ET	01:15		
dimanche	pédestre	06:00	Michel	le Bugarach Alt 1250 m	Bugarach	2347	71 kms	la légende du Bug. des origines aux petits hommes verts	7:00
7	S	1020 m			Aude	OT	01:20		
jeudi	pédestre	07:00	Michel	le canal de Llar de Sauto à Olette	Olette	2249	72 kms	Des prouesses extraordinaires pour palier au manque d'eau de ces montagnes abruptes	7:00
11	S	836 m			Conflent	ET	01:00		
dimanche				Fête Nationale					
jeudi	séjour	1 J : 1070 m	Michel	2 jours en immersion dans la vallée de la Carança	Prats-Balaguers	2250	87 kms	Inscriptions obligatoires nuitées en Auberge de jeunesse de Nuria (Niu de l'Aliga)	7:00
18	S	2 J : 750 m			Conflent	ET	01:26		
dimanche	pédestre	07:00	Michel	depuis le Pic de la Pelade jusqu' à Olette	Oreilla	2249	110 kms	Un extraordinaire sentier sur des crêtes descendantes avec de superbes panoramiques	7:00
21	S+	1350 m			les Garrotxes	ET	02:00		
jeudi	pédestre	06:30	Jean Louis	La Portelle de Mantet	Mantet	2249	100 kms	Un parcours transfrontalier qui va nous conduire sur les crêtes entre Vallter 2000 et Mantet	7:00
25	S	1350 m			Conflent	ET	02:00		
dimanche	pédestre	07:00	Michel	Puig Carlit et Castell isard depuis le Passet	Porta	2249	129 kms	un itinéraire insolite et élégant au milieu des déserts du Carlit	7:00
28	S+	1560 m			Cerdagne	ET / OT	02:18		
samedi				marche rapide avec Michel Andre	09 54 01 61 08				

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

Aout 2019	Genre cotation	durée dénivelé	Animateur	Dénomination	Région	Carte IGN	Trajet voiture	description	départ
jeudi	pédestre	08:00	Michel	Col de Sansa - Refuge Oller	Col de Sansa	2249	107 kms	Un super-belvédère sur le Capcir et la haute vallée de l'Aude	7:00
1	S	1200 m			Capcir	ET	01:50		
dimanche	pédestre	04:00	Michel	la route des contrebandiers du sel	Camps sur l'Agly	2347	62 kms	sur la route des anciens contrebandiers du sel	8:00
4	M	400 m			Aude	OT	01:10		
jeudi									
8									
dimanche	séjour	07:00	Michel	Du barrage de Riète au Col de Coume d'Oze - 2640 m	Aston	2148	154 kms	Entre Ariège et Andorre des vallées secrètes et désertées de toute activité humaine - 2 jours	7:00
11	S+	1200 m			Ariège	OT	03:00		
jeudi				la fête de Sainte Marie la Mer					
15									
dimanche	pédestre	04:30	Michel	balade familiale en forêt des Fanges	Col de St Louis	2347	75 kms	Une des 2 plus belles forêts du département. Faune, Flore et biodiversité	8:00
18	M	500 m			Fenouilledes	OT	01:20		
jeudi	pédestre	06:00	Jean Louis	Filliols - Ras des Cortalets	Fillols (Col de Millères)	2249	70 kms	Sur les contreforts du Canigou, un des classiques pour nous conduire vers l'Olympe Catalan	8:00
22	S	1200 m			Confent	ET	01:20		
dimanche									
25									
jeudi	pédestre	05:30	Michel	la Jonquera - Ste Lucie - château de Rocaberti	la Jonquera	ICC	60 kms	Dans la forêt méditerranéenne, balade sur les vestiges du passé	8:00
29	M	700 m			Alt Emporda	Topografic	01:00		
samedi				marche rapide avec Michel Andre	09 54 01 61 08				

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

Septembre 2019	Genre cotation	durée dénivelé	Animateur	Dénomination	Région	Carte IGN	Trajet voiture	description	départ
dimanche 1	pédestre	04:30	Michel	Tour de Cos - mas de Villafort	le Tech	2349	75 kms	un endroit curieux et insolite pour redécouvrir le Vallespir	8:00
	M	630 Nm			Vallespir	ET	01:15		
jeudi 5	pédestre	03:30	Claude	les cabanes de Prats de Sournia	Prats de Sournia	2348	65 kms	Du balcon des fenouilles en passant par le Fajas d'en Baillelte et les tables d'orientation d'El Carmeil	9:00
	F	380 m			Fenouilles	ET	01:15		
samedi 7				FORUM DES ASSOCIATIONS à Sainte Marie la Mer - Salle Oméga				de 10h à 13h -	
jeudi 12	pédestre	04:30	Michel	le château des Templiers et la fontaine des 4 Ritous	St Just et le Bézu	2347	78 kms	Un belvédère et un château auréolés d'histoires, de légendes Et de tragédies	8:00
	M	620 m			Aude	OT	01:30		
vendredi									
dimanche 15									
jeudi 19									
dimanche 22	pédestre	05:00	Michel	Un viel Ermitage issu des légendes du passé	Clara	2349	61 kms	Au pied des pistes qui montent au Canigou entre le Coll del Forn et le Roc des Maures	8:00
	M	750 m			Conflent	ET	01:00		
jeudi 26	pédestre	06:00	Jean Louis	le Cami ramader d'Evol	Evol	2347	75 kms	Un joli sentier caladé qui servait au migration du bétail vers les hautes estives du Coronat et du Madres	8:00
	S	850 m			Haut Conflent	ET	01:20		
dimanche 29	pédestre	04:00	Claude	Le circuit du jardin ensoleillé	St Martin	2348	50 kms	Sur le Soula de l'Orte en passant par Taïchac, face au roc de Sant Canis	9:00
	F	370 m			Fenouilles	ET	01:15		
les samedis			Christine	Marche Nordique	autour de Sainte Marie			Départ salle des sports à proximité du camping municipal à la plage	

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