

RANDO - TRECK - ITINERANCE en SALANQUE

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1	Avril	Genre	durée	Animateur	Dénomination	Région	Carte IGN	Trajet	description	départ
2		cotation	dénivelé					voiture		
3	jeudi	Pédestre	4h30	Michel	L'Ermitage St Etienne dels Pomers	Villerach	2348/49	60km	églises et ermitage romans ente Clara et Villerach	8h
4	2	M	730m					Conflent		
5	dimanche	Pédestre	3h50	Michel-André	Thuir- Roc Majorque	Castelnou	2448	24km	Roc de Majorques Castelnou	9h
6	5	M	330m					Aspres		
7	jeudi	Pédestre	3H30	Claude	La serre du scorpion	Fitou	2547 OT	35km	Garrigues, pinèdes et vignes , avec points de vue sur l'étang de Salses	9h stade
8	9	F	220m					Aude		
9	dimanche				PÂQUES					
10	12									
11	jeudi	Pédestre	4h30	Michel	la Tour de Cos	Le Tech	2349	69km	Boucle autour d'une ancienne tour médiévale à signaux entre les Mas de Villefort et le Mas de Cos	8h
12	16	M	630m					Vallespir		
13	dimanche	Pédestre	6h30	Michel-André	Opoul Périllos	Périllos	2547	35km	Belle et longue ballade	8h
14	19	S	450m					vallée de l'Agly		
15	jeudi	Pédestre	4h	Jean Louis	De Boue d'Amont à Prunet et Belpuig	Boule d'Amont	2449	52km	Patrimoine roman et panoramas	8h
16	23	M	480m					Aspres		
17	dimanche	Pédestre	4h	Claude	Fête de la Randonnée, annulée, à cause du "coronavirus"	st féliu d'amont	2448 OT	35km	renseignements et inscriptions : Claude	
18	26	F	20m					Vallée de la Têt		
19	jeudi	Pédestre	4h	Jean Louis	le Mont Hélène	Caixas	2449	42km	Point culminant du secteur offrant des beaux panoramas sur le Roussillon et le Canigo	8h
20	30	M	450m					Aspres		
21	les samedis			Christine	Marche Nordique	autour de Sainte Marie		Départ salle des sports à proximité du camping municipal à la plage		9h
22										
23										
24										

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
 Michel : 0468806590 - 0618659173
 Michel- André : 0749028282 - 0628328435
 Claude : 0468610825 - 0629745156
 Jean-Louis : 0601398391
 Christine : alvech@orange.fr

RANDO - TRECK - ITINERANCE en SALANQUE

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
25	Mai	Genre	durée	Animateur	Dénomination	Région	Carte IGN	Trajet	description	départ
26		cotation	dénivelé							
27	dimanche	Pédestre	4h30	Michel-André	St Michel de Llotes	St Michel de Llotes	2448	50km	Les dolmens, château de Corbère, Ermitage St Maurice	9h
28	3	M	300m			canton du Canigou	OT	47mn		
29	jeudi	Pédestre	3h30	Claude	'au chant du coq "	Lansac	2448	53km	La tour et le roc de Lansac ... et l'Histoire avec Simon de Monfort	9h stade
30	7	F	220m			Fenouillèdes	OT	0h55mn		
31	dimanche	Pédestre	4h30	Michel	Col de St Louis	Col St Louis	2347	75km	forêt domaniale des fanges	8h
32	10	M	500m			Fenouillèdes	OT	1h30		
33	jeudi	Pédestre	3h	Jean Louis	Le Pic de la Calcine	Oms	2449	47km	Un balcon sur le massif du Canigo	9h stade
34	14	F	370m			Aspres	OT	1h		
35	dimanche	Pédestre	6h	Michel	Collada de Botifarra-Mattes Rouges	Py	2349	70km	diversité des panoramas en forêts autour du ravin du torrent de Tonnet	8h
36	17	S	1070m			Conflent	ET	1h20		
37	jeudi				Ascension					
38	21									
39	dimanche	Pédestre	5h	Michel-André	Maureillas	Maureillas	2449	45km	Ballade entre Albères et vallespir. Dolmens de la Siureda et Tour de Bel Œil	9h
40	24	M	300m			Albères	OT	50mn		
41	jeudi	Pédestre	3h30	Jean Louis	Le chemin du fer de Montauriol	Montauriol	2449	37km	Voies antiques et chapelles oubliées	9h
42	28	F	300m			Aspres	OT	50mn		
43	dimanche				Pentecôte					
44	31									
45										
46	les samedis			Christine	Marche Nordique	autour de Sainte Marie			Départ salle des sports à proximité du camping municipal à la plage	9h
47										
48										

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
 Michel : 0468806590 - 0618659173
 Michel- André : 0749028282 - 0628328435
 Claude : 0468610825 - 0629745156
 Jean-Louis : 0601398391
 Christine : alvech@orange.fr

RANDO - TRECK - ITINERANCE en SALANQUE



	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
49	Juin	Genre cotation	durée dénivelé	Animateur	Dénomination	Région	Carte IGN	Trajet voiture	description	départ
50										
51										
52										
53	dimanche	Pédestre	4h	Michel-André	Col de l'Estagnol depuis Léca	Léca	2349	65km	Parcours ombragé. Magnifique panorama sur la chaîne du Roc Nègre	8h
54	7	M	760m			Vallespir	ET	80mn		
55	jeudi									
56	11									
57	dimanche	Pédestre	4h ou 6h30	Michel	Vallée d'Eyne: SI ROUTE OUVERTE!!!	Eyne	2250	80km	La vallée des fleurs et de la biodiversité. Réserve naturelle et passage transfontallier. Cami de Nuria	7h30
58	14	M et S	450 ou 1000m			Cerdagne	ET	1h20		
59	VENDREDI 12 présentation du programme du 3^{ème} trimestre 2020 Salle ARA (au village, place de la Mairie)									18h30
60	jeudi	Pédestre	5h00	Jean Louis	De Casefabre à Caixas	Casefabre	2449	44km	Un beau panorama sur les Aspres	8h
61	18	M	725m			Aspres	OT	1h		
62	dimanche	Pédestre	6h	Michel-André	La Llau- Estagnol	La Llau	2349	76km	Fontaine du Brigadier, Ermitage de St Guilhem de Combret	8h
63	21	S	900m			Vallespir	ET	1h10		
64	jeudi	pédestre	6h30	Michel	Le Costabonne et les Esquerdes de rotja	La Preste	2349	80km	dans la "Valle Asperis" un sommet à la géologie très riche: des mines, gorges, thermes, faune et flore	7h
65	25	S	1150m			Vallespir	ET	1h30		
66	dimanche	Pédestre	5h00	Jean Louis	Laroque - Col de l'Ullat	Laroque des Albères	2549	28km	Sur les pentes des Albères	8h
67	28	M/S	900m			Albères	ET	40mn		
68										
69										
70	samedi			Christine	Marche Nordique	autour de Sainte Marie		Départ salle des sports à proximité du 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
 Michel : 0468806590 - 0618659173
 Michel- André : 0749028282 - 0628328435
 Claude : 0468610825 - 0629745156
 Jean-Louis : 0601398391
 Christine : alvech@orange.fr