



# Programme Randonnées RTIS 2025



## 1<sup>er</sup> Trimestre Le samedi matin : balade avec Maïthé

JANVIER	IBP Index	Distance	Durée Dénivelé	Animateur	Dénomination Description	Région	Tps trajet KM	Départ
JEUDI 2	54 3/5	10 kms	4h00 285m	Michel	Les Etrons de la vielle	Fraissé les Corbières-Aude	0h47 45kms	9h00
DIMANCHE 5	25	8km	2h30 70m	Michel-André	Fourques à travers son vignoble	CC des Aspres	0h37mn 35kms	9h00
JEUDI 9	94 4/5	14 Kms	6h00 1000 m	Michel	Les 4 hameaux de Serdinya :La Guardia, Marignans, Les Horts	Serdinya CC Conflent-Canigo	1h00 68kms	8h00
DIMANCHE 12	37	11km	3h15 180m	Michel-André	Ceret ,Saint Ferreol,Château d'Aubiry	CC du Vallespir	45kms 0h40mn	9h00
JEUDI 16	42	10kms	3h00 270m	Michel-André	Tordères, Puig Carboner, Roc dels Quers	Tordères CC des Aspres	0h50mn 42kms	9h00
DIMANCHE 19	42	10kms	3h 270m	Michel	Fira de l'Oliva - Espolla	Espolla Alta Garrotxa	0h50mn 52kms	8h00
JEUDI 23	44 2/5	18,500 Kms	6h00 485m	Michel	Le Pech de Gauto de Fedo	Portel des C. Aude	1h00 68kms	8h00
DIMANCHE 26	50	8,5kms	3h30 260m	Michel-André	Planèzes, col de Maury, Rasiguères	CC Agly Fenouillèdes	0h45mn 45 kms	9h00
JEUDI 30	29 2/5	9,500 Kms	4h30 506m	Michel	Puig Falco 1095m- Roc de la Creu. Esgl. de Coustouges	Coustouges CC Ht Vallespir	1h24 75kms	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 2025



**1<sup>er</sup> trimestre** Le samedi matin : balade avec Maïthé

FEVRIER	IBP Index	Distance	Durée Dénivelé	Animateur	Dénomination description	Région	Tps trajet KM	Départ
DIMANCHE 2	62 3/5	10 Kms	4h00 530m	Michel	Fête de l'Ours à Arles + rando	Arles/sur /Tech CC Ht Vallespir	67kms 1h15mn	8h00
JEUDI 6	61	16kms	4h40 500m	Michel- André	Ruinoguers col de Pomers,les carboneres	CC du Vallespir	47kms 47mn	8h00
DIMANCHE 9	44 2/5	10 Kms	4h00 600m	Michel	La ferme de Moli Benc et le Conjurador	Le Tech CC Ht Vallespir	1h16mn 68 Kms	8h00
JEUDI 13	60	11kms	4h10 500m	Michel- André	Rodes, mas de l'escarpe Ravin des Canaoutes	CCconflent Roussillon	36mn 32kms	8h00
DIMANCHE 16	3/5	12.500 kms	5h30 800m	Michel	Le canal de Nohèdes (désaffecté)	Nohèdes CC Con- Canigo	1h10mn 72kms	8h00
JEUDI 20	46 2/5	13,00 kms	4h30 292 m	Michel	Balades à Armissan :le Rainart le Gourg de Goundy	Armissan Aude	0h54mn 70kms	8h00
DIMANCHE 23	34	9kms	3h00 240m	Michel- André	Montauriol,serrat dels hostalets Mas julia	CC Aspres	43mn 45kms	9h00
JEUDI 27	63 3/5	17 Kms	6h00 532m	Michel	Tombeau de la Sybille + Puig Pédrous	Ille-sur-Tet CC Rouss. Conflent	0h40mn 45kms	9h00

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 2025



1<sup>er</sup> trimestre **le samedi matin : balade avec Maïthé**

MARS	IBP Index	Distance	Durée Dénivelé	Animateur	Dénomination Description	Région	Tps trajet KM	Départ
DIMANCHE 2	92 4/5	20kms	7h00 986m	Michel	Mare de Deu de la Sort Can Prim	Sant Llorenç de Cerdans- CC Ht Vallespir	1h18mn 71kms	8h00
JEUDI 6	34 2/5	12 Kms	5h00 127m	Michel	Le Clos Dels Aspres	Ortaffa- CC Alb. Cot. Vermeille	0h25mn 22kms	9h00
DIMANCHE 9	41 2/5	14 kms	5h30 590m	Michel	Notre dame de Faste à Ségure + le Chateau	Ségure Aude	0h55mn 50kms	8h00
JEUDI 13	39	14kms	120m 4h00	Michel-André	Leucate, le plateau, les falaises L'étang de Salses	Aude	0h23mn 25kms	9h00
Dimanche 16	73 3/5	15.600 Kms	5h30 729m	Michel	Site archéologique de Ca N' Isach- Pierres et Mégalithes	Palau-Saverdera Alt Emporda	1h06mn 98kms	8h00
JEUDI 20	53	14kms	410m 4h45	Miche-André	Cadaques, far de calan nans, corral d'en quirc	Espagne	1h36 105kms	8h00
DIMANCHE 23	50 2/5	11.800Kms	4h30 536m	Michel	La boucle des Picatères à Montauriol	Montauriol CC dels Aspres	0h41mn 37kms	9h00
JEUDI 27	53	10kms	550m 4h00	Michel-André	Ceret ,pic des garces, plat bulat Font d'en fils	CC Vallespir	45mn 47kms	8h00
DIMANCHE 30	72 3/5	13 Kms	6h 30 761m	Michel	Le Puig de l Escatiro en boucle	Montferrer CC de Ht Vallespir	1h 20mn 67 Kms	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 2025



A vos agendas :  
présentation du 2<sup>ème</sup> trim. 2025 date à définir en janvier.

	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