



Programme Randonnées RTIS 2023



MARCHE RAPIDE avec Michel-André ou Josette
au départ du camping municipal tous les samedis à 9h00

JANVIER	IBP Index	Distance	Durée Dénivelé	Animateur	Dénomination Description	Région	Tps trajet KM	Départ
JEUDI 5	81 4/5	11,80 Km	4H30 700 m	Michel-André	Le circuit des grottes de Prugnanes	Prugnane CC Fenouillèdes	50 Km 0H46	Stade 8H30
DIMANCHE 8	49 2/5	10,60 Km	4H00 460 m	Michel	Le chemin de l'Exil	Las Illas CC Vallespir	60 Km 1H15	Charles Perrault 8H00
JEUDI 12	76 4/5	9,60 Km	4H00 261 m	Pascale	Autour d'Argelès les 2 chapelles	Valmy CC Albères	40 Km 0H35	Stade 9H00
DIMANCHE 15	91 4/5	6,50 Km	3H30 290 m	Michel-André	Le sentier des hauts de Taïchac	CC Fenouillèdes	47 Km 0H45	Charles Perrault 8H30
JEUDI 19	66 3/5	8,00 Km	5H00 635 m	Michel	Entre Port-Bou et Cerbère	Cerbère CC Albères	45 Km 0H50	Stade 8H30
DIMANCHE 22	37 2/5	10,00 Km	4Hh00 350 m	Michel	Fête de l'olive à Espolla	Espolla Alt Emporda	56 Km 1H00	Charles Perrault 9H00
JEUDI 26	28 2/5	10,40 Km	3H30 150 m	Michel	Le chemin des Karantes et des Exals	Narbonne Plage Aude	65 Km 1H00	Stade 8H30
DIMANCHE 29	38 2/5	10,60 Km	4H00 192 m	Pascale	La boucle des Combes de Roquefort des Corbières	Roquefort Aude	40 Km 0H45	Charles Perrault 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
Pascale : 06 46 35 53 54
Michel-André : 07 49 02 82 82
Josette : 06 24 15 42 73



Programme Randonnées RTIS 2023

**MARCHE RAPIDE avec Michel-André ou Josette
au départ du camping municipal tous les samedis à 9h00**



FÉVRIER	IBP Index	Distance	Durée Dénivelé	Animateur	Dénomination Description	Région	Tps trajet KM	Départ
JEUDI 2 Chandeleur	48 2/5	12,30 Km	4H30 460 m	Michel	Escolte si Plou au Mont Tahut (Montou)	Corbère CC Roussillon Conflent	50 Km 0H50	Stade 8H30
DIMANCHE 5	35 2/5	10,30 Km	4H00 287 m	Pascale	La Serre du Scorpion Fitou	Fitou Aude	40 Km 0H30	Charles Perrault 8H00
JEUDI 9	49 2/5	10,35 Km	5H00 450 m	Michel-André	Balade Transfrontalière à las Illas	CC du Vallespir	39 Km 0H45	Stade 8H30
DIMANCHE 12	59 3/5	12,00 Km	5H30 550m	Michel	Le pont de l'Escargot et ravin des Adoutx	Caudies CC Agly Fenouillèdes	80 Km 1H10	Charles Perrault 8H30
JEUDI 16	62 3/5	11,20 Km	5H00 543m	Pascale	Les 6 Fontaines et le col de l'Espinassa	Mont Esquiù CC Albères	50 Km 0H50	Stade 8H30
DIMANCHE 19	70 4/5	12,00 Km	4H30 600m	Michel	Avens Grottes et Karst du Montoulié de Perilhous	Opoul CUPM	45 Km 0H45	Charles Perrault 8H30
JEUDI 23	47 2/5	14,00 Km	5H00 450m	Michel-André	Le chemin des mas de Reynés	CC Vallespir	52 Km 0H55	Stade 8H30
DIMANCHE 26	38 2/5	3,50 Km	4H00 300m	Michel-André	Ermitage San Marti de la Roca/Camélas	Camélas CC Aspres	23 Km 0H23	Charles Perrault 8H30

**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
 Pascale : 06 46 35 53 54 Josette : 06 24 15 42 73



Programme Randonnées RTIS 2023



**MARCHE RAPIDE avec Michel-André ou Josette
au départ du camping municipal tous les samedis à 9h00**

MARS	IBP Index	Distance	Durée Dénivelé	Animateur	Dénomination Description	Région	Tps trajet KM	Départ
JEUDI 2	46 2/5	15,00 Km	4H30 556 m	Michel	Le château des Maures Vallée de la Rome	La cluse haute CC Vallespir	40 Km 0H40	Stade 9H00
DIMANCHE 5	32 2/5	9,20 Km	3H00 200 m	Pascale	Le Patrimoine séculaire des Cayrols	Fleury Aude	45 Km 0H45	Charles Perrault 9H00
JEUDI 9 à confirmer				Michel	Rando Raquettes si enneigement			Stade 7H00
DIMANCHE 12	45 2/5	10,40 Km	4h30 626 m	Michel- André	Le Serrat de Germa Les mines Montgaillard	Montgaillard Aude	57 Km 1h00	Charles Perrault 8H30
JEUDI 16	62 3/5	8,20 Km	4h30 490m	Pascale	Le Belvédère du Pic de Bitrague	Quillan Aude	80 km 1H30	Stade 8H00
DIMANCHE 19 à confirmer				Michel	Rando Raquettes si enneigement			Charles Perrault 7H00
JEUDI 23	91 4/5		6H30 550 m	Michel- André	Au cœur des Fenouillèdes	CC Fenouillèdes	45 Km 0H34	Stade 8H30
DIMANCHE 26	32 2/5	9,30 Km	3H30 320 m	Michel- André	Vallon de la Goutine Chapelle des Auzils	Gruissan Aude	78 Km 0H55	Charles Perrault 8H30
JEUDI 30	51 3/5	10,60 Km	6H30 550 m	Michel- André	La Serre de Roquefort des Corbières	Roquefort Aude	45 Km 0H34	Stade 8H30

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
 Pascale : 06 46 35 53 54 Josette : 06 24 15 42 73



Programme Randonnées RTIS 2023



MARCHE RAPIDE avec Michel-André ou Josette
au départ du camping municipal tous les samedis à 9h00

A NOTER SUR VOS AGENDAS :

VENDREDI 17 MARS 2023

PRÉSENTATION DU PROGRAMME DU SECOND TRIMESTRE A 18H30 SALLE MARINE

	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
Pascale : 06 46 35 53 54 Josette : 06 24 15 42 73