



Programme Randonnées RTIS 2023



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

JUILLET	Distance	Durée Dénivelé	Animateur	Dénomination Description	Région	Tps trajet KM	Départ
DIMANCHE 2							
JEUDI 6	11kms	4h30 450m	Michel	Balade royale en Forêt des Fanges	Col de St Louis Fenolledes	80 kms 1h15	8h
DIMANCHE 9	12.5kms	4h30 590m	Michel	Boucle autour de Bolquere	Bolquere Capcir	85kms 1h20	7h
JEUDI 13	20kms	6h30 1000m	Michel	Le Puig de Bassegoda	Vila Roja Vallespir	90kms 1h30	7h
DIMANCHE 16	18.5kms	6h30 820m	Michel	Nahuja- Valcebollere en Boucle Les Ardoisières	Nahuja Cerdagne	80kms 1h15	7h
JEUDI 20	11kms	4h30 760m	Michel	Le Roc del Nissol et la Coume de Tiols	Parking : la Tirounère- Fenolledes	80kms 1h00	8h
DIMANCHE 23	17kms	6h30 700m	Michel	Roc de Frausa- Pic des Salines- Ras Moixer par Maçanet de Cabrenys	Maçanet de C Alt Emporda	80kms 1h15	7h
JEUDI 27							
DIMANCHE 30							

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**

AOÛT	IBP Index	Distance	Durée Dénivelé	Animateur	Dénomination Description	Région	Tps trajet KM	Départ
JEUDI 3	78-4/5	16 km	6 heures 900m	Michel	Lac et Pics de Coll Roig	Angoustrine CC Pyrénées-Cerdagne	1h30 100kms	7 h
DIMANCHE 6	72-3/4	15 KM	4H30 480M	Michel-André	Prades/ le canal de Boher/Taurynia	CC du Conflent	0h50 55km	8h
JEUDI 10	84-4/5	17 km	5h45 880	Michel André	La llau, ermitage de Saint Guillem Col de l'estagnol	Cc Vallespir	1h25 78km	7h
DIMANCHE 13								
JEUDI 17								
DIMANCHE 20	86-4/5	12 km	6h30 -1470m	Michel	Le sentier d'interprétation des Gorges de Nyer	Mantet- Nyer CC du Conflent	80kms 2h00	7h
JEUDI 24	76-4/4	18KM	5h00 770M	Michel Andre	Ballestavy/col de la Folline/église de San Andreu	CC du conflent	63kms 1h00	7h00
DIMANCHE 27	67-3/4	14 kms	4h40 585m	Michel André	Nohèdes/le balcon/le pic Moscatosa	CC du Conflent	75kms 1h15m	7h00
JEUDI 31	106 5/5	15,700kms	7h /628m 1500m	Michel	La Pelade- Oreilla	Coll de Sansa Capcir	80kms 2h	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
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

SEPTEMBRE	IBP Index	Distance	Durée Dénivelé	Animateur	Dénomination Description	Région	Tps trajet KM	Départ
DIMANCHE 3	45-2/5	8kms	3h 450m	Pascale	Trobada internationale au Coll Forcat sur le GRT 89	St Martin de l Alberes CC du Vallespir	50kms 1h	8h
JEUDI 7	79-4/5	10 kms	4h30 750m	Michel André	Montalba /roc Sant Salvador /col Cerda	CCRoussillon/Conflent	50km 45mn	8h
DIMANCHE 10	54-3/5	10,5 kms	4h30 530m	Pascale	L Artigue del Baurien et les Mines de Fer	St Paul de F. CC Agly-Fenouillèdes	60 kms 1h00	8h
JEUDI 14	70-3/5	15.500kms	5h30 790m	Michel	Le Tour du Puig del Torn	Urbanya Conflent et	1h00 80km	8h
DIMANCHE 17	65-3/3	12kms	4h00 12kms	Michel André	Balade dans la forêt de Boucheville	CC Fenouillèdes	1h15 74kms	8h
JEUDI 21	84/5	12kms	5h45 800m	Michel André	Leca/ Col de l'estagnol/refuge de la Dévéze	CC du Vallespir	1h10 67km	7h
DIMANCHE 24	100-5/5	12.500kms	6h30 1000m	Michel	Pechs de Frayssinet 1175m et des Escarabatets 1342m	Fenouillet Fenouillèdes et de	1h15 75Kms	8h
JEUDI 28	25-1/5	7.700kms	3h00 248m	Michel	Le Gourg Goutonnier et le Trou des Gimbous	Talairan Aude	1h15 85kms	8h

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



☑ A NOTER SUR VOS AGENDAS : présentation du 4^{ème} trimestre le 22 septembre à 18h30 « salle Marine » camping municipal.

	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