



Programme Randonnées RTIS 2023

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



| Octobre | IBP Index | Distance | Durée Dénivelé | Animateur | Dénomination Description | Région | Tps trajet KM | Départ |
|--------------|---------------|------------|----------------|--------------|--|----------------------------------|----------------|--------|
| DIMANCHE 1er | 79-4/5 | 15.7kms | 5h30 800m | Michel | Pas de la Serre- Roc de Capéliane | Padern CC- Corbières | 0h58 52 kms | 8h00 |
| JEUDI 5 | 72-4/5 | 10kms | 4h30 750m | Michel-André | Montalba d'Amélie/Roc San Salvador/col Cerda | CC Ht Vallespir | 50kms 1h00 | 8h00 |
| DIMANCHE 8 | 70 3/4 | 15kms | 4h30 480m | Michel-André | Prades/le canal de Boher/ Taurynia | CC Conflent | 0h50 55kms | 8h00 |
| JEUDI 12 | 150- - 5/5 | 20 kms | 7h00 1000m | Michel | Les Esquerdes de Rotja | Ref.des Conques –CC Ht vallespir | 1h30 88 kms | 8h00 |
| DIMANCHE 15 | 68. 2/3 | 14kms | 5h30 600m | Michel-André | Montner/Col de la bataille/Força Réal | Perpignan Méditerranée | 0h35 30 kms | 8h00 |
| JEUDI 19 | 99-- 4/5 | 12,5kms | 6h00 1200m | Michel | Le Mas del Baret et Forêt Domaniale de Campilles | Thuès/Valls CC.Conflent/Canigo | 1h15 79kms | 8h00 |
| DIMANCHE 22 | 74 3/4 | 17kms | 5h30 600m | Michel-André | Les Hostalets | CC Conflent | 0h50 45kms | 8h00 |
| JEUDI 26 | 110- 5/5 | 14.000 kms | 6h30 1100m | Michel | Jasse de Cady- Col vert- Mariailles | Col de Jou- CC. Conflent/canigo | 1h15 74 kms | 8h00 |
| DIMANCHE 29 | 73 3/5 | 10kms | 4h30 800m | Michel | Le Bug par le Col des Péchines | Col du Linas Aude | 1h15 64kms | 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
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**



| NOVEMBRE | IBP Index | Distance | Durée Dénivelé | Animateur | Dénomination description | Région | Tps trajet KM | Départ |
|-------------|-----------|-----------|----------------|--------------|--|-----------------------------------|-----------------|--------|
| JEUDI 2 | 86 3/4 | 20kms | 8h 650m | Michel-André | Sirach/St Michel de Cuxa/ Fillols | CC Conflent | 1h00 65kms | 8h00 |
| DIMANCHE 5 | 90 3/4 | 17 kms | 4H30 820m | Michel-André | Jujols et les carrières de marbre rouges | CC Conflent | 1h10 70 kms | 8h00 |
| JEUDI 9 | 81 3/4 | 17kms | 5h30 850m | Michel-André | Villefranche de Conflent ,Cornella de Conflent, carrière de badeny | CC Conflent | 1h00 58kms | 8h00 |
| DIMANCHE 12 | 61 3/4 | 15kms | 5h00 600m | Michel-André | Les cluses ,château de Bellegarde, le château des Maures | CC Vallespir | 0h50mn 47kms | 8h00 |
| JEUDI 16 | 81 4/5 | 9,500 kms | 5h00 690m | Michel | St Jean- St Cristau- Pic d'Aureille | St Jean Albère CC Vallespir | 1h00 40 kms | 8h00 |
| DIMANCHE 19 | 46 3/4 | 10kms | 3h00 375m | Michel-André | Thuir Roc Majorque | CC Aspres | 0h35 37kms | 9h00 |
| JEUDI 23 | 81 4/5 | 13 kms | 5h00 850m | Michel | La Balma Corba- Neulos | Coll de l'Ullat CC des Albères | 1h15 46 kms | 8h00 |
| Dimanche 26 | 30 2/5 | 5,5kms | 5Hoo 26m | Michel | Balade Bucolique à l'Etg del Baixox | La Granja CC Albères | 0h40 43kms | 8hoo |

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**

| DECEMBRE | IBP Index | Distance | Durée Dénivelé | Animateur | Dénomination Description | Région | Tps trajet KM | Départ |
|-------------|--------------|---------------|-------------------|--------------|--|--|------------------|--------|
| DIMANCHE 3 | 41 3/4 | 12kms | 3h00 300m | Michel-André | Raziguères, Planèzes, Rau de Trémoine | CC Agly fenouillèdes | 0h49 50mn | 8h00 |
| JEUDI 7 | 73-- 3/5 | 12 kms | 5h00 800m | Michel | Urbanya- les 3 Monts (autrement) | Urbanya CC Conflent /Canigo | 1h15 73 kms | 8h00 |
| DIMANCHE 10 | 73-- 3/5 | 14,800 kms | 6h00 900m | Michel | Peyrepertuse- le château- le Roc Rouge | Col de Grès CC Corbière/Salanque | 1h00 60 kms | 8h00 |
| JEUDI 14 | 75 3/4 | 23kms | 6h45 480m | Michel-André | Gruissan chapelle des Auzils,le plateau l'Etang | Aude | 1h55 54kms | 8h00 |
| DIMANCHE 17 | | | | | | | | |
| JEUDI 21 | 97-ro 4/5 | 9,200 kms | 5h00 1000m | Michel | Mas del Ca – Coll de l'Artiguet | Sorède CC Alb. Côte Vermeille | 0h30 35 kms | 8h00 |
| DIMANCHE 24 | | | | | VACANCES DE NÖEL | | | |
| | | | | | Reprise des randos en janvier 2024 | | | |

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 vos agendas :

PRÉSENTATION DU PROGRAMME DU 4^{ème} TRIMESTRE A 18H30 SALLE MARINE

Vendredi 22 septembre

| | Très basse | Basse | Moyenne | Haute | Très haute | Difficulté itinéraire |
|-----|------------|---------|----------|-----------|------------|-----------------------|
| 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
Pascale : 06 46 35 53 54
Michel-André : 07 49 02 82 82
Josette : 06 24 15 42 73