



Programme Randonnées RTIS 2024



Les samedis : Marche rapide : Michel-André ou Josette : AVRIL : le 6 et le 20
 Rando Santé : Maïthé : AVRIL : le 13 et le 27
 RDV des départs : camping municipal à 9h.

AVRIL	IBP Index	Distance	Durée Dénivelé	Animateur	Dénomination Description	Région	Tps trajet KM	Départ
JEUDI 4	62-- 3/5	12kms	5h00 700m	Michel	Cerbère -Rédéris en boucle	Cerbère CC Albères	0h55 48kms	8h00
DIMANCHE 7	46 3/5	13kms	4h00 300m	Michel- andré	Le sentier côtier et l'arrière- pays Depuis Port Vendres	Port-Vendres CC Albères	0h36 35kms	8h00
JEUDI 11	51- 3/5	9kms	4h00 500m	Pascale	La boucle de Cachoche- Font et Lac du Mourrel	Capendu Aude	1h27 98kms	8h00
DIMANCHE 14	71-- 3/5	7kms	4h00 880m	Michel	St Martin du C. et Parc de Casteil	Casteil CC Conflent	1h06 70kms	8h00
JEUDI 18	83 3/5	23kms	5h30 780m	Michel- André	Balcon de Caramany depuis Cassagnes	Cassagnes CC Agly Fenouillèdes	0h50 50 kms	8h00
DIMANCHE 21	56 3/5	11,200	4h30 516m	Pascale	Vallées et collines du Val de Dagne	Labastide-en- Val- Aude	1h30 94kms	8h00
JEUDI 25	82-- 4/5	13.400 kms	5h00 850m	Michel	Boucle- Rivière del Terme	Pujol del Mig CC Ht Vallespir	65kms 1h15	8h00
DIMANCHE 28	49 2/4	14kms	3h30 200m	Michel- André	Ille sur Têt, Les canaux d'Ille	Ille-sur-tet CC Roussillon Conflent	41kms 0h35	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
Pascale : 06 46 35 53 54	Josette : 06 24 15 42 73
Maïthé : 06 71 24 84 46	



Programme Randonnées RTIS 2024



Les samedis : Michel –André ou Josette : Marche Rapide : MAI : le 4 et le 17
 Maïthé : Rando Santé : MAI : le 11 et le 25
 RDV des départs : camping municipal à 9h.

MAI	IBP Index	Distance	Durée Dénivelé	Animateur	Dénomination description	Région	Tps trajet KM	Départ
JEUDI 2	55-- 3/5	12.500kms	4h30 526m	Michel	Pech Révoli en boucle	Col d Extrême CC Corb. Salanque	48kms 0h50	8h00
DIMANCHE 5	84 4/5	14kms	900m	Michel- André	Le pic de Bugarach par le diverticule et le col de Linas	Col du Linas- Aude	79kms 1h25	7h00
JEUDI 9	61- jaune- 3/5	15kms	5h30 573m	Michel	La vallée de couleurs – Rennes le Chateau	Rennes le Château-Aude	90kms 1h20	7h00
DIMANCHE 12	5 randos Tous niv.	7.500 kms 5 niveaux	Rando- Patrimoine	CDRP66- RTIS-ARSM	FÊTE DE LA RANDONNEE- animateur : Michel	Ste Marie-la- Mer- Cu Perp- Med	0km	Voir flyer 7h30
JEUDI 16	Pour tous	6 kms	Journée détente	Michel	Rando Coscolls- Cabane pastorale des Etables	Les Etables CC- Ht Vallespir	90kms 1h30	7h00
DIMANCHE 19	66-- 3/5	15 kms	5h30 757m	Michel	PENTECÔTE- Camelas Politg- Bellecroze	Camelas CC des Aspres	45kms 0h45	8h00
JEUDI 23	60-- 3/5	10kms	5h30 620m	Michel	Quéribus par le Trou de l'Oulle	Mas Janeil CC Agly	41kms 0h45	8h00
Dimanche 26	155- noir- 5/5	21 kms	7h30 757m	Pascale	Fête des mères- La Vallée d'Eyne ou des fleurs	Eyne 2600 CC Pyr Cat	90kms 1h30	7h00

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
 Maïthé : 06 71 24 84 46



Programme Randonnées RTIS 2024



Maïthé : Rando Santé : JUIN : le8, le 22, le 29 ?????

Départs : camping municipal à 9h

Commentaire [R1]:

JUIN	IBP Index	Distance	Durée Dénivelé	Animateur	Dénomination Description	Région	Tps trajet KM	Départ
DIMANCHE 2	68-3/5	15.330kms	5h00 670m	Michel	Roc Jalère1116m-L'Astagnol-1160m- Coll de Tribes	Col de Boca Jalère CC Conflent-Canigo	70kms 1h15	7h00
JEUDI 6	62-3/5	16 kms	6h30 1000m	Pascale	La vallée du Galbe- par Espousouille	Espousouille CC Pyr Cat	80kms 1h20	7h00
DIMANCHE 9	90-3/5	17kms	5h00 900m	Michel-André	Jujols ,les carrières de marbre rouge	CC Conflent	80kms 1h10	7h00
JEUDI 13	97--4/5	12.500kms	7h30 1180m	Michel	Roc des Trépassats 2039m et des Cimbells 2284m	En- Nyer CC Conflent-Canigo	80kms 1h15	7h00
Dimanche 16	74--3/5	11.500kms	6h30 550m	Pascale	FÊTE DES PERES- les 12 Lacs	Les Bouillouses CC Pyr Cat	100kms 2h00	7h00
JEUDI 20	75-3/5	17kms	5h30 700m	Michel-André	Eus, Arboussols, Pic de Bau	CC Conflent	57kms 0h47	8h00
DIMANCHE 23		Voir détails de récupération		RTIS	SOIREE FEUX DE LA ST JEAN	Repas associatif place Sourribes	0kms 0h00	19h- place Sourribes
DIMANCHE 30	40-2/4	13kms	3h45 200m	Michel-André	Port la Nouvelle, parc éolien, les trois Jasses	Aude	43kms 0h40	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
 Pascale : 06 46 35 53 54 Josette : 06 24 15 42 73
 Maïthé : 06 71 24 84 46



Programme Randonnées RTIS 2024



A vos agendas :

Dimanche 23 juin : feux de la St Jean. Repas associatif, préparé par chacun et partagé en commun à 19h, place sauveur Sourribes (boissons offertes par RTI-S).

A 21h, départ pour la procession aux flambeaux (tenue blanche recommandée)

Les informations complémentaires seront envoyées par mail.

Projet de séjour à Nuria, animateur : Michel

Les 27/28/29 juin, inscription au préalable avant le 15 mai 2024.

- 7,104kms, 4h, 867m ; 16kms/ effort, IBP Index : 75 (jaune) 3/5.
- De Queralbs à Nuria par el Cami Vell dels peregrins, ouy gorges de Nuria, le &er jour , par le chemin des ingénieurs+ les Gorges du Freser, le 2 ème jour ;
- 17kms,8h,(+ 566m, mins :1355m de descente), 22,660kms/effort. IBP Index à définir, suivant tracé choisi. Infos et traces GPX,auprès de Michel.

PRÉSENTATION DU PROGRAMME Du 3^{ème} trimestre 2024 le vendredi 14 juin à 18h30 salle Marine.

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
Maïthé : 06 71 24 84 46



Programme Randonnées RTIS 2024



	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
 Maïthé : 06 71 24 84 46