



# RANDO - TRECK - ITINERANCE en SALANQUE



OCTOBRE 2016	Genre	durée	Animateur	Dénomination	Région	Trajet	description	départ
	cotation	dénivelé				voiture		
dimanche	pédestre	6h00	Michel	balade découverte à Begur	Begur	123 km	Entre le Cami de Ronda GR92 et les criques enchanteresses	8h
2-oct.	M	450 m				Baix Emporda		
jeudi	pédestre	6h00	Michel	Piques de Sant Marti	Montalba d'Amélie	61 km	A saute frontière en vallespir	8h
06-oct	S	1000m				Vallespir61 km		
dimanche	pédestre	5h00	Michel	Tour du Pic Coucouroucouil	Bassin d'Aumet	87 km	Un sommet curieux et méconnu, pourtant exigeant et pentu	8h
09-oct	S	783 m				Conflent		
jeudi	pédestre	3h00	Claude	le sentier du berger-vigneron	Leucate	28 km	Dans les sillons du berger, nous rejoindrons un point de vure remarquable	9h
13-oct	F	20m				corbières maritimes		
dimanche	pédestre	4h30	Michel	le Canal du midi	Truillas	79km	au fil de l'eau, balade bucolique sur les merveilleux ouvrages	8h
16-oct.	M	65m				Aude		
Jeudi	pédestre	4h30	Michel	Sentier F. Lastenouse et la Roche trouée	Tournissan	76 km	2 sentiers modestes pour découvrir les secrets de Tournissan	8h
20-oct	M	500m				Aude		
dimanche	pédestre	4h00	Michel	Pont Roman et moulins ruinés	Bugarach	70km	Pont Roman et Moulins sur la Blanque	8h
23-oct	M	480m				Aude		
Jeudi	pédestre	5h30	Michel	Autour de l'Estany de Banyoles	Banyoles	70 km	Un plan d'eau très calme et reposant, cadre du drame d'un tragique accident	8h
27-oct	M	500m				Baix Emporda		
dimanche	pédestre	3h00	Claude	La Combe Redonde	Port la Nouvelle	40 km	Les pieds dans la garrigue et les yeux entre mer et étangs	9h
30-oct	F	200m				Aude		

cotation	dénivelé	temps de marche
F	inférieur 400m	inférieur à 5h
M	entre 400 et 800 m	inférieur à 5h
S	entre 800 et 1200 m	inférieur à 6h30
S+	supérieur à 1200 m	supérieur à 6h30
T	technicité définie dans le programme	

lieu de rendez vous : parking école maternelle à Ste Marie

co voiturage : 0,20 €/km au prorata du nombre d'adhérents présents

l'animateur doit être prévenu la veille de votre participation

site internet : [rtis.fr](http://rtis.fr) / [michelprim@orange.fr](mailto:michelprim@orange.fr)

Michel Prim - 3 rue des oliviers - Ste Marie la mer 66470

**Michel : 04 68 80 65 90 - 06 18 65 91 73**

**Claude : 04 68 61 08 25 - 06 29 74 51 56**



# RANDO - TRECK - ITINERANCE en SALANQUE



<b>Novembre 2016</b>	<b>Genre cotation</b>	<b>durée dénivelé</b>	<b>Animateur</b>	<b>Dénomination</b>	<b>Région</b>	<b>Trajet voiture</b>	<b>description</b>	<b>départ</b>
jeudi 03-nov	pédestre S	6h00 910m	Michel	Pech des Petits Scarabées	Fenouillet	65 km	Scarabées Dorés ou Bousiers ? Ou autres encore ? une invitation à la découverte, sur un pech pas très commode	8h
					Fenolledes	1h20		
dimanche 06-nov	pédestre F	4h30 380m	Michel	sentier côtier (GR92) à Calella	Calella	130 km	Encore un sentier côtier exceptionnel entre Calella et le Cap Roig	9h
					Baix Emporda	2h15		
jeudi 10-nov	pédestre S	5h30 996m	Michel	la Freixeneda - Les Escltxes de l'Euga	St Privat d'en Bas	125 km	une curiosité géologique naturelle, rare et spectaculaire: les entrailles de la terre. A ne pas rater!!!!	8h
					Garrotxa	2h00		
dimanche 13-nov	pédestre F	3h30 414m	Michel	de Ségure à Notre Dame de Faste	Ségure	48 km	au pied du Pech de Fraysse, et du Mont Tauch, une balade familiale et de détente	9h
					Corbières	1h00		
jeudi 17-nov	pédestre F	3h30 127m	Claude	les Salins de Sigean	Sigean	40 km	le sel au fil du temps des Romains à nos jours	9h
					Aude	0h40		
Vendredi 18-nov	AGO annuelle de votre association				19 heures salle Marine	Camping municipal	Vous recevrez l'invitation, avec les documents en temps opportun	
dimanche 20-nov	pédestre S	5h30 830m	Michel	Oratoires, Fontaines et Dolmen	Prats de Mollo	75 km	Sur les sentiers historiques du Ht Vallespir, à la découverte du riche patrimoine et des légendes fondatrices de son identité	8h
					Vallespir	1h30		
Jeudi 24-nov	pédestre S+	6h30 1300m	Michel	le chalet Anglais	Thues-entre-Valls	79 km	Construit par des anglais, en rondins de sapins, au fin fond d'une forêt perdue, dans un but toujours non élucidé	8h
					Conflent	1h24		
dimanche 27-nov	pédestre S	6h30 1100m	Michel	Pic et Coll de Noufons	Prats-Balaguers	87 km	un sommet emblématique et exigeant qui sait se faire désirer	8h
					Conflent	1h36		

<b>cotation</b>	<b>dénivelé</b>	<b>temps de marche</b>
F	inférieur 400m	inférieur à 5h
M	entre 400 et 800 m	inférieur à 5h
S	entre 800 et 1200 m	inférieur à 6h30
S+	supérieur à 1200 m	supérieur à 6h30
T	technicité définie dans le programme	

lieu de rendez vous : parking école maternelle à Ste Marie

co voiturage : 0,20 €/km au prorata du nombre d'adhérents présents

l'animateur doit être prévenu la veille de votre participation

site internet : [rtis.fr](http://rtis.fr) / [michelprim@orange.fr](mailto:michelprim@orange.fr)

Michel Prim - 3 rue des oliviers - Ste Marie la mer 66470

**Michel : 04 68 80 65 90 - 06 18 65 91 73**

**Claude : 04 68 61 08 25 - 06 29 74 51 56**



# RANDO - TRECK - ITINERANCE en SALANQUE



DECEMBRE 2016	Genre cotation	durée dénivelé	Animateur	Dénomination	Région	Trajet voiture	description	départ
Jeudi 1er décembre	pédestre S	6h00 1000m	Michel	les belvédères de Ginoles	Ginoles	84 km	une orographie dantesque, des falaises innaccessibles et au milieu des belvédères éblouissants pour notre bonheur	8h
					Hte Vallée de l'Aude	1h44		
dimanche 04-déc	pédestre M	4h30 700m	Michel	le nouveau refuge du Mas del Baret	Thues-entrte-Valls	79 km	un petit refuge mis en service cette année, dans un secteur jadis exploité par le pastoralisme et l'exploitation de la forêt	8h
					Conflent	1h 24		
jeudi 08-déc	pédestre M	6h30 600m	Michel	Castells de Rocaberti et du Roi Wamba	la Junquera	52 km	des nids d'aigles qui ont de tous temps servi à construire des forteresses imprenables et ont aujourd'hui sombré dans l'oubli	8h
					Alt Emporda	1h		
dimanche 11-déc	pédestre F	3h30 270m	Claude	La boucle du pic d'Aubeil	Belesta	41 km	Sommet arrondi surplombant le lac de Caramany, Cassagne et Bélesta - superbe panorama du Fenouillèdes	9h
					Fenouillèdes	0h50		
jeudi 15-déc	pédestre M	5h00 15m	Michel	les Aiguamolls d'emporda	el Cortalet	75km	les dernières zones humides de la bande cotière ont failli disparaître, désormais protégées elles accueillent une flore et une faune avicole très riches	8h
					Baix Emporda	1h07		
vendredi 16-déc	<b>Présentation Programme du 1er Trimestre 2017-Salle Marine- Camping Municipal 18h30</b>							
dimanche 18-déc	pédestre M	5h30 747m	Michel	le Maquis de Picaussel- L'Escale	L'escale	103 km	on a trop aimé cette randonnée , on y retourne, avec plaisir	8h
					Aude	2h		
Jeudi 22-déc	pédestre M	6h00 400m	Michel	Celra- Castell de Sant Miquel-IBP 54	Celrà (Géronne nord)	106 km	un château mystérieux, des sentiers historiques, des mines romaines, entre histoire, patrimoine, passé et avenir	8h
					Baix Emporda	1h25		
dimanche 25-déc					<b>Joyeux Noel à tous ...</b>			
Jeudi 29-déc								

cotation	dénivelé	temps de marche
F	inférieur 400m	inférieur à 5h
M	entre 400 et 800 m	inférieur à 5h
S	entre 800 et 1200 m	inférieur à 6h30
S+	supérieur à 1200 m	supérieur à 6h30
T	technicité définie dans le programme	

lieu de rendez vous : parking école maternelle à Ste Marie

co voiturage : 0,20 €/km au prorata du nombre d'adhérents présents

l'animateur doit être prévenu la veille de votre participation

site internet : [rtis.fr](http://rtis.fr) / [michelprim@orange.fr](mailto:michelprim@orange.fr)

Michel Prim - 3 rue des oliviers - Ste Marie la mer 66470

**Michel : 04 68 80 65 90 - 06 18 65 91 73**

**Claude : 04 68 61 08 25 - 06 29 74 51 56**