

RANDO - TRECK - ITINERANCE en SALANQUE

JANVIER	Genre cotation	durée dénivelé	Animateur	Dénomination	Région	Carte IGN	Trajet voiture	description	départ
DIMANCHE	Pédestre	5h/ 15km	Michel	Fosse/Fenouillèdes	Fosse	IGN	60 km	Les petits hameaux des Fenouillèdes	8h
2	M	380m			CC Agly/Fenouillèdes	2338 ET	1h10mn		
Jeudi	Pédestre	3h30 / 10 km	Michel-André	Céret, Pic des Garces, Font d'en Fils	Céret	IGN	49 km	Une balade revigorante après les excès dus aux agapes de fin d'année	9h du stade
6	M	550m			CC du Vallespir	2449 OT	0h52mn		
Dimanche	Pédestre	6h / 18km	Michel	Els Vilars	El Vilars	IGN	68 km	Les 3 chapelles de la rivière de St Génis	8h
9	S	720m			Alt Emporda	ICC Topo	1h20mn		
Jeudi	Pédestre	5h / 13,5 km	Pascale	Villeroige termenes GR 36	Villeroige	IGN	80 km	Balade autour du Roc de Golta	8h
13	M	490 m			Aude	2447 OT	1h20mn		
Dimanche	Pédestre	3h45 / 11 km	Michel-André	Catllar, Roc de la rondola, Serramadors	Prades	IGN	59km	Des cabanes en pierres sèches au milieu de la forêt de cistes et de chênes	9h
16	M	550m			CC Conflent/Canigou	2348 ET	0h56mn		
Jeudi	Pédestre	5h30 / 15,50 km	Michel	Tour de Cabrenç, Pla de la Muga	Lamanère	IGN	78 km	des châteaux au lourd passé moyenâgeux et les sources de la Muga	8h
20	S	900m			CC Conflent / Vallespir	2349 ET	1h30mn		
Dimanche	Pédestre	5h / 8km	Michel	La Tour de Trémoine, Rasiguères	Rasiguères	IGN	41 km	Une Tour de défense et un château assez peu documenté, perdus dans la Garrigue	8h
23	M	500m			CC Agly/ fenouillèdes	2440 OT	0h50mn		
Jeudi	Pédestre	4h30 / 16 km	Michel-André	Riunoguers, coll de Portells, les Carbonères	Maureillas	IGN	47 km	Une balade à la découverte des bornes frontières	8h
27	M	555m			CC du Vallespir	2449 OT	0h45mn		
Dimanche	Pédestre	5h / 10km	Pascale	La Vallée heureux	Sorède	IGN	61 km	La vallée heureuse de Sorède, château d'Ultréra	9h
30	M	616m			les Albères	2549 OT	1h		
samedi		MARCHE RAPIDE		Pascale ou Josette	autour de Sainte Marie			départ camping municipal	9h

cotation	denivelé	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	

rendez vous Randonnée :
parking école maternelle à Ste Marie

co-voiturage : 0,25 €
au prorata du nombre d'adhérents présents

l'animateur doit être prévenu la veille
de votre participation

Michel : 0468806590 - 0618659173
Michel- André : 0749028282 - 0628328435
Pascale : 0646355354
Josette BAYLE : 0624154273

RANDO - TRECK - ITINERANCE en SALANQUE



FEVRIER	Genre cotation	durée dénivelé	Animateur	Dénomination	Région	Carte IGN	Trajet voiture	description	départ
jeudi 3	Pédestre F	3h / 6km 180m	Michel	Le jardin botanique de Font Aude	Feulla Aude	IGN 2547 OT	60 km 1h	un jardin d'Eden à la richesse botanique insoupçonnée et le moulin de Calé	9h du stade
dimanche 6	Pédestre M	4h15 / 12 km 630 m	Michel-André	Ells, Colls Santa Margarita Nabilles, Llugols	Ria CC Conflent/ Canigou	IGN 2338 ET	61km 0h51mn	Une balade toutes saisons, des panoramas sur le massif de Canigou	8h
jeudi 10	Pédestre M	5h / 12 km 680m	Michel	La Serre par le ravin des Collets	Vingrau CU Perpi./ Med	IGN 2547 OT	34 km 0h35mn	un relief Karstique, caractéristique, inhospitalier et cependant accessible!!!!!!	8h
dimanche 13	Pédestre M	3h / 5km 300m	Pascale	NYER	Nyer CC Conflent/Canigou	IGN 2249 Et	75km 1h20mn	le château de Nyer, le hameau abandonné de En et sa chapelle	8h
jeudi 17	Pédestre M	4h30 / 14 km 600m	Michel-André	Nohèdes, le balcon, lloset	Nohèdes CC Conflent	IGN 2348 ET	75km 1h20mn	Découverte d'un village du bout du monde!!!!	8h
dimanche 20	Pédestre	5h / 12km 378m	Michel	"RAQUETTES" A/R La Ilagonne	La Ilagonne Pyrénées catalanes	IGN 22'ç ET	95km 1h30mn	sentier balisé " raquettes". Repas chaud si possible au refuge de Coll Del Torn	8h
Jeudi 24	Pédestre M	4h30 / 11,20km 516m	Pascale	La Bastide en Val	La Bastide en val Aude	IGN 2346 ET	95 km 1h40mn	Site Natura 2000 au titre de la directive "oiseaux"	8h
dimanche 27	Pédestre M	3h45 / 8km45 580m	Michel-André	La Tour de Batère	Batère CC Haut Vallespir	IGN 2349 ET	77km 1h40mn	Panorama exceptionnel !!!!!!! Si enneigement... changement de randonnée.	8h
samedi		MARCHE RAPIDE		Pascale ou Josette	autour de Sainte Marie			Départ camping municipal	9h

cotation	denivelé	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	

rendez vous Randonnée :
parking école maternelle à Ste Marie

co-voiturage : 0,25 €
au prorata du nombre d'adhérents présents

l'animateur doit être prévenu la veille
de votre participation

Michel : 0468806590 - 0618659173
Michel- André : 0749028282 - 0628328435
Pascale : 0646355354
Josette BAYLE : 0624154273

MARS	Genre cotation	durée dénivelé		Dénomination	Région	Carte IGN	Trajet voiture	description	départ
Jeudi		5h / 11,5 km	Michel	" RAQUETTES" A/R Doumidou	Mosset	IGN	1h 30 mn	RAQUETTES	8h
3		600m			CC Conflent Canigou	2238 ET	1h 30 mn		
dimanche	Pédestre	5h30 / 15,5km	Michel	Rocs de l'Ayme Blanque et des trépassats (2009)	En (Planis)	IGN	75km	Montagnes aux toponymes évocateurs et inquiétants!!!!	8h
6	S	1250m			CC Conflent Canigou	2249 ET	1h30mn		
jeudi	Pédestre	5h30 / 18km	Michel-André	Bélesta, d'Aubeill, Cauna (grotte)	Bélexta	IGN	43km	Promenade le long d'un ruisseau, découverte de 2 bornes frontières	8h
10	M	620m			CC Roussillon Conflent	2348 ET	0h49mn		
dimanche	Pédestre	3h / 7,5km	Pascale	Fontfroide	Fontfroide	IGN	55km	1 croix, 2 rours et la célèbre Abbaye	8h
13	M	250m			Aude	2546 OT	1h		
PRESENTATION PROGRAMME DU 2^{ème} trim. 2022 Le Vendredi 18 Mars SALLE A DEFINIR 18h									
jeudi	Pédestre	5h / 10km	Michel	La maison forestière des Comelles hautes	Olette	IGN	72km	Un joli sentier plein de lacets pour découvrir la maison forestière et ses panorama sylvestres	8h
17	M	600m			CC conflent canigou	2249 ET	1h10mn		
dimanche	Pédestre	4h / 10km	Michel-André	château de Quéribus, depuis Cucugnan	Cucugnan	IGN	61km	Belle ascension, point de vue à 360 degrés sur 2 départements	8h
20	M	350m			Aude	2247/48 OT	1h15mn		
jeudi	Pédestre	4h / 13,5 km	Pascale	Le canal du Midi	Truilhas	IGN	79 km	Un hommage au monument de Paul Riquet et découverte de canal du Midi	9h du stade
24	F	65m			Aude	2545 OT	1h00mn		
dimanche	Pédestre	3h30 / 11km	Michel	Le canal de Jando	Joncet	IGN	67km	Un très vieux canal d'arrosage, vestige des usagers d'un passé révolu	9h
27	F	280m			CC Conflent Canigou	2349 ET	1h10mn		
jeudi	Pédestre	3h / 10km	Michel-André	la serre des Aiguilles	Lapradelle Puilorens	IGN	66km	Un château qui fait rêver dans un environnement de verdure.	8h
31	M	350m			Aude	2348 ET	1h20mn		
samedi		MARCHE RAPIDE		Pascale ou Josette	autour de Ste Marie			départ du camping municipal	9h

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	

rendez vous Randonnée : parking école maternelle à Ste Marie
co-voiturage : 0,25 € au prorata du nombre d'adhérents présents
l'animateur doit être prévenu la veille de votre participation

Michel : 0468806590 - 0618659173
 Michel- André : 0749028282 - 0628328435
 Pascale : 0646355354
 Josette BAYLE : 0624154273