

# RANDO - TRECK - ITINERANCE en SALANQUE



	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1	<b>OCTOBRE</b>	Genre	durée	Animateur	Dénomination	Région	Carte IGN	Trajet	description	départ
2		cotation	dénivelé							
3	Dimanche	Pédestre	Matinée	Bénévoles	Octobre Rose	Canet en roussillon	IGN		Balade et course au profit du cancer du sein	7h30 Oméga
4	2					Ste Marie la Mer				
5	Jeudi	Pédestre	3h/8,6kms	Pascale	la chapelle votive de Notre Dame des Auzils et la Vignie	Gruissan	IGN	75kms	rando découverte dans le massif de la Clape	9h
6	6	F	198 m			Aude	2646 OT	1h10		
7	Dimanche	Pédestre	4h30/12,5kms	Michel-André	Corsavy	Corsavy	IGN	75kms	une randonnée originale, panoramique et pleine de surprises forestières	8h30
8	9	M	590 m			CC haut vallespir	2449 OT	1h10		
9	Jeudi	Pédestre	5h30/12,6kms	Michel	le complexe minier de la Pinouse- la piste Rapaloum et labastide	Col Paloumère	IGN	65kms	mise en lumière des vestiges du passé minier du Massif du Canigou	8h30
10	13	S	960 m			CC Conflent Canigou	2349 ET	1h10		
11	Dimanche	Pédestre	4h45/12,6kms	Michel-André	Bélesta, pic d'aubeil	Bélesta	IGN	43kms	découverte de bornes frontières anciennes, puits à glace	8h30
12	16	M	590 m			CC roussillon Conflent	2448 OT	0h50		
13	Jeudi	Pédestre	5h30/	Michel	Roquefère - les cascades de Cubservies	Roquefère	IGN	133kms	la découverte de belles cascades dans un secteur de l'Aude délaissé et méconnu	8h30
14	20	S	840 m			Aude	2344 ET	1h37		
15	Dimanche	Pédestre	4h30/10kms	Pascale	le pic Marbet par Esipra du conflent	Finestret	IGN	51kms	sympathique balade moyennement sportive pour visiter 3 communes du Bas-Conflent	9h
16	23	M	463 m			CC conflent Canigou	2349 ET	1h45		
17	Jeudi	Pédestre	3h30/8kms	Michel-André	Laroque des albères	Laroque des Albères	IGN	47kms	Les cabanes de Mataporcs	9h du stade
18	27	F	300 m			CC albères côte	2549 OT	0h55		
19	Dimanche	Pédestre	3h/ 4,5kms	Michel	les 4 châteaux de Lastours	Lastours	IGN	118kms	Cabaret, Tour Régine, Fleur Espine, Quertigneux , grandeur et décadence- la croisade Albigeoise	8h30
20	30	M	231 m			Aude	2345/2344	2h		
21	samedi		MARCHE RAPIDE		Pascale ou Josette	autour de Sainte Marie			départ camping municipal	9h
22										
23										
24										

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



	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
25	NOVEMBRE	Genre	durée	Animateur	Dénomination	Région	Carte IGN	Trajet	description	départ
26		cotation	dénivelé							
27	jeudi	Pédestre	6h/ 17kms	Michel	le château de Requesens	Cantalops	ICC	60kms	le magnifique château de requesens et une histoire rocambolesque	8h30
28	3	S	880 M			Alt Emporda	Topografic	0h55		
29	Dimanche	Pédestre	4h30/ 8,400	Michel	Albas, Moulins, fossiles, dinosaures et les meulières de la Cresse	Parking Albas	IGN	61kms	sur un ancien récif coralien fossilisé, sur les traces des dinosaures	8h30
30	6	M	300M			Aude	2447 OT	1h05		
31	jeudi	Pédestre	4h30/ 8,4kms	Michel-André	la chapelle St Etienne dels Pomers	Coll del Forn	IGN	65 kms	une ballade escapade sur les contreforts du Canigou	8h30
32	10	M	820 m			CC conflent/ Canigou	2249 ET	1h10		
33	Dimanche	Pédestre	4h/ 11,200kms	Pascale	la célèbre abbaye de Fontfroide	Parkind de l'Abbaye	IGN	85kms	boucle dans le massif éponyme, beaux points de vue sur les corbières Orientales et sur le littoral Audois	8h30
34	13	F	17 m			Aude	25460 OT	1h30		
35	jeudi	Pédestre	3h30/ 8kms	Michel-André	la boucle de salt Maria Valenta	Arles/tech	IGN	65kms	un joli parcours forestier avec de belles surprises patrimoniales	8h30
36	17	M	580m			CC du haut vallespir	2449 OT	1h10		
37	Dimanche	Pédestre	4h30/ 12kms	Michel-André	de boule d'amont au château de Belpuig	Boule d'Ammont	IGN	57 kms	un parcours original entre chênes verts et patrimoine Roman	8h30
38	20	M	480 m			CC Roussillon Conflent	2449 OT	1h10		
39	jeudi	Pédestre	5h30 / 14 kms	Pascale	les étangs de Nohèdes	parking de Montaille	IGN	75 kms	découverte des étangs, de la réserve de Nohèdes, faune, flore, légendes	8h30
40	24	M	390 m			CC conflent / Canigou	2249 ET	1h15		
41	Dimanche	Pédestre	4h/ 5kms	Michel	Bages ( Aude) les Pesquis	parking cimetièrre	IGN	75kms	un circuit facile pour découvrir un système lagunaire, les activités ancestrales et les collines et	9h
42	27	F	185 m			Bages-Aude	2546 OT	1h00		
43	Jeudi	Pédestre			RELÂCHE		IGN			
44										
45										
46	samedi		MARCHE RAPIDE		Pascale ou Josette	autour de Sainte Marie			Départ camping municipal	9h
47										
48										

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

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	
	DECEMBRE	Genre cotation	durée dénivelé	Animateur	Dénomination	Région	Carte IGN	Trajet voiture	description	départ	
49	Jeudi	Pédestre									
50		1									
51											
52											
53	Dimanche	Pédestre	3h30 / 9 kms	Michel-André	la boucle du puig Pédrous	Montalba le Château	IGN	55kms	A la découverte des chaos granitiques et la borne frontière de Montalba le Château	8h30	
54	4	F	300 m			CC roussillon Conflent	2358 ET	1h00			
55	Jeudi	Pédestre	5h30/ 13,83 kms	Michel	Le Perthus, les cascades et la grande boucle	le Perthus Sud	ICC	48kms	salt del fitonell, del Fito, Sant Père del Pla de l'Arca, dolmens de Pedreguers, coll de l'Auléda en boucle	8h30	
56	8	S	585 m			Alt Emporda	topografic	1h00			
57	Dimanche	Pédestre	4h40/ 12 kms	Michel-andré	le circuit des grottes de Prugnanes	Prugnanes	IGN	83 kms	un sentier original t panoramique à la découverete du Karst du Paradet	8h30	
58	11	S	700 m			Aude	2347 OT	1h30			
59	présentation du 1er trimestre 2023					Vendredi 16 décembre		salle "Marine"		18h30	
60	Jeudi	Pédestre	3h / 12 kms	Michel	la Têt et les jambes. A la demande de Cathy, pic-nic au resto!!!!	Perpignan	IGN	12 kms	découverte d'un fleuve côtier structurant, méconnu, essentiel pour notre département	9h	
61	15	F	20 m			CUPMM	2548 OT	0h15			
62							IGN				
63	Jeudi										
64	22						IGN				
65	Dimanche										
66	25	Pédestre			NOËL		IGN				
67											
68	Jeudi	Pédestre						IGN			
69	29										
70			MARCHE RAPIDE		Pascale ou Josette	autour de Ste Marie			départ du 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