



Rando, Trek, Itinérance  
en Salanque



Notre association a pour but le développement de la randonnée pédestre. Notre objectif est la pratique en milieu montagnard, en toutes saisons, sans techniques liées à l'alpinisme.

Nos activités se poursuivent tout au long de l'année, à la journée ou sur plusieurs jours. Des séjours en itinérance ou en étoile sont régulièrement proposés.

Nous proposons très régulièrement des randonnées abordables par tous afin de permettre un entraînement progressif vers des activités de haut niveau.

Notre champ d'action, orienté naturellement vers les Pyrénées franco-espagnoles, peut s'étendre à d'autres régions montagneuses.

Au cours du trimestre, les activités de raquettes à neige comprendront plusieurs niveaux, de l'initiation aux randos engagées en fonction du niveau des participants. Le programme peut connaître des modifications en raison des conditions météo ou d'enneigement.

### **SAISON SPORTIVE :**

En septembre démarre une nouvelle année sportive. C'est donc le moment de renouveler les adhésions et les licences. Un rappel : toute adhésion doit être accompagnée d'une attestation médicale de non contre-indication. Tous les documents nécessaires sur le site rtis/Inscriptions et statut.

### **SEJOURS PROPOSES :**

Aucun séjour n'est proposé ce trimestre.

### **Rando-Challenge :**

Le rando-challenge 2011 se déroulera le samedi 11 octobre sur la commune de RIA-SIRACH. Un parcours "expert" et un parcours "découverte" sont proposés. Alors... A vos cartes et boussoles !!!

Les personnes désirant faire connaissance avec notre association peuvent effectuer une sortie d'essai, sans engagement.

Nous demandons aux personnes désireuses de participer à une activité de s'inscrire au plus tard la veille de celle-ci, soit auprès de l'animateur du jour, soit auprès du Président. Pour des raisons de sécurité, ceci devient une obligation pour les activités en haute montagne.

Notre association est affiliée à la Fédération de la Randonnée Pédestre.



Date	Genre Cotation	Durée Dénivelé	Animateur	Dénomination	Lieu Région	Trajet voiture	Description	Départ
------	-------------------	-------------------	-----------	--------------	----------------	-------------------	-------------	--------

### Mois de octobre

Jeu 02-oct								
Dimanche 05-oct	Pédestre <b>S</b>	7h00 850m	Cathy	La Tour de Madeloc depuis Banyuls	Banyuls/mer Côte Vermeille	42km 0h45	La montagne de la Madeloc constitue, depuis la ville côtière de Banyuls, une vue panoramique sublime.	8h00
Jeu 09-oct	Pédestre <b>M</b>	5h00 500m	Daniel	Rodes Cazas d'En Labau	Rodès Conflent	45km 0h45	A la découverte des ruines du château de Rodès, des mines et de l'ancienne église de Las Cazas	8h00
Samedi 11-oct				Rando Challenge	Ria-Sirach Conflent	58km 0h54	Le Comité Départemental propose un circuit "expert" et un "découverte". Rens. : sites CDRP ou RTIS/Actualités	8h00
Dimanche 12-oct	Pédestre <b>F</b>	3h30 374m	Michel	La grande arche de Maury	Maury Fenouillèdes	42km 0h54	Une curiosité géologique et un belvédère splendide sur la vallée de St Paul	8h00
Jeu 16-oct	Pédestre <b>S+</b>	7h00 925m	Daniel	La Quille	Grau de Maury Fenouillèdes	50km 1h00	Du Grau de Maury jusqu'au col de Laprès, la Quille en traversé intégrale ( <b>T secteur technique</b> )	8h00
Dimanche 19-oct								
Jeu 23-oct	Pédestre <b>S+</b>	7h30 1100m	Michel	Gorges passerelles et ponts de la Carança	Thues-entre-Valls Conflent	79km 1h30	une rando rafraichissante dans les célèbres gorges de la Carança	8h00
Dimanche 26-oct	Pédestre <b>S+</b>	7h00 975m	Daniel	Le Madres	Mosset Conflent	85km 1h40	Le massif du Madres au départ du refuge de Callau et retour par le Pic de la Rouquette	8h00
Jeu 30-oct	Pédestre <b>M</b>	4h30 531m	Michel	Baumes de Caixurma	Castellfollit Garrotxa	108km 1h40	des Baumes intrigantes, une rando mystère, un parcours insolite	8h00

Lieu de rendez-vous : parking de l'école maternelle, à Sainte Marie. Co-voiturage : 0,25€ par kilomètre voiture

Merci de bien vouloir informer l'animateur de votre présence au plus tard la veille de la sortie.

Vos animateurs :

Anne-Marie Humbert	☎ : 04 68 92 66 10	06 38 51 90 99
Cathy Deleplanque	Uniquement par message SMS au 06 74 48 52 00	
Daniel Bénitière	☎ : 04 68 28 33 98	06 01 43 17 85
Michel Prim	☎ : 04 68 80 65 90	06 18 65 91 73
Patrick Masselot	☎ : 04 34 52 02 73	

COTATION DES ACTIVITES	
Dénivelé inférieur à 400m, temps de marche inférieur à 5h	<b>F</b>
Dénivelé compris entre 400 et 800m, temps de marche inférieur à 5h	<b>M</b>
Dénivelé compris entre 800 et 1200m, temps de marche inférieur à 6h30	<b>S</b>
Dénivelé supérieur à 1200m, temps de marche supérieur à 6h30	<b>S+</b>
Technicité définie dans le programme	<b>T</b>



Date	Genre Cotation	Durée Dénivelé	Animateur	Dénomination	Lieu Région	Trajet voiture	Description	Départ
------	-------------------	-------------------	-----------	--------------	----------------	-------------------	-------------	--------

**Mois de novembre**

Dimanche 02-nov	Pédestre <b>S</b>	6h30 400m	Cathy	La grande boucle d'Opoul	Opoul Corbières	30km 0h35	Découverte de superbes paysages et canyons à travers une garrigue odorante, chargés d'histoire Catalane	8h00
Jeu 06-nov	Pédestre <b>M</b>	4h00 500m	Daniel	Puig San Cristau	L'Albère Albères	40km 1h10	Petite série de Pics dans les Albères au départ du col de l'Ullat	8h00
Dimanche 09-nov	Pédestre <b>S</b>	6h30 1000m	Michel	La Coume del Taillat	Nohèdes Conflent	73km 1h23	le Conflent sauvage ,sa forêt,ses escarpements rocheux et ses belvédères remarquables	8h00
Jeu 13-nov	Pédestre <b>M</b>	5h00 700m	Daniel	Le Prieuré de Moilhet	Padern Aude	55km 1h15	Au départ du château de Padern sur une portion de sentier Cathare découvrons les ruines du Prieuré de Moilhet	8h00
Dimanche 16-nov	Pédestre <b>S</b>	6h00 550m	Cathy	De Campôme au pla de Balençou	Campôme Conflent	65km 1h00	Sur le plateau de Balençou, abris de pierres sèches, roches gravées, cupules, croix...	8h00
Jeu 20-nov	Pédestre <b>S</b>	5h30 1000m	Michel	Notre Dame de Vie	Villefranche conflent	55km 0h50	Sur la Soulane du Conflent, entre le Roc de Campagna et le pla d'Aussa.	8h00
Dimanche 23-nov	Pédestre <b>M</b>	4h30 700m	Daniel	Le chemin de Michel	Ansignan Fenouillèdes	55km 1h10	Passons l'acqueduc romain et montons à St Arnac , le Pic de Vergès puis le GRP du Tour du Fenouillèdes	8h00
Jeu 27-nov								
Dimanche 30-nov	Pédestre <b>F</b>	4h00 220m	Michel	de Lanet à Salza	Lanet Aude	80km 1h47	Une ballade familiale dans le cycle des petites vadrouilles du Canton de Lagrasse-Mouthoumet	8h00

Lieu de rendez-vous : parking de l'école maternelle, à Sainte Marie. Co-voiturage : 0,25€ par kilomètre voiture

Merci de bien vouloir informer l'animateur de votre présence au plus tard la veille de la sortie.

Vos animateurs :  
 Anne-Marie Humbert ☎ : 04 68 92 66 10      06 38 51 90 99  
 Cathy Deleplanque      Uniquement par message SMS au 06 74 48 52 00  
 Daniel Bénitière ☎ : 04 68 28 33 98      06 01 43 17 85  
 Michel Prim ☎ : 04 68 80 65 90      06 18 65 91 73  
 Patrick Masselot ☎ : 04 34 52 02 73

COTATION DES ACTIVITES	
Dénivelé inférieur à 400m, temps de marche inférieur à 5h	<b>F</b>
Dénivelé compris entre 400 et 800m, temps de marche inférieur à 5h	<b>M</b>
Dénivelé compris entre 800 et 1200m, temps de marche inférieur à 6h30	<b>S</b>
Dénivelé supérieur à 1200m, temps de marche supérieur à 6h30	<b>S+</b>
Technicité définie dans le programme	
	<b>T</b>



Date	Genre Cotation	Durée Dénivelé	Animateur	Dénomination	Lieu Région	Trajet voiture	Description	Départ
------	-------------------	-------------------	-----------	--------------	----------------	-------------------	-------------	--------

**Mois de décembre**

Judi 04-déc	Pédestre <b>S</b>	6h00 960m	Daniel	Tiols de Nissol	Galamus Fenouillèdes	55km 1h10	Joli parcours de découverte dans le décor des Gorges de Galamus	8h00
Dimanche 07-déc	Pédestre <b>S</b>	5h30 900m	Cathy	Les mines et le tambour de Sahorre	Sahorre Conflent	70km 1h00	La ballade grimpe sur les flancs de la montagne, vers les mines et le tambour de Sahorre	8h00
Judi 11-déc	Pédestre <b>M</b>	4h30 500m	Michel	Les garrigues de la Bruyère	Tuchan Corbières	50km 0h50	Au nord-est de Tuchan, une balade familiale dans la forêt domaniale des Corbières	8h00
Dimanche 14-déc	Pédestre <b>M</b>	4h30 530m	Daniel	La Serre de Roquefort des Corbières	Roquefort des C. Corbières	40km 0h50	Chapelle, Grotte pastorale, Bornes Milliaires et Moulins à découvrir dans cette Serre de Roquefort des Corbières	8h00
Judi 18-déc	Pédestre <b>S</b>	6h00 1000m	Michel	Molinas la Vallée Maudite	Coléra Emporda	60km 1h20	Un village abandonné, une géologie aux toponymes aguichants, et un joli sentier vers les oreilles de la Mule	8h00
Dimanche 21-déc	Pédestre <b>M</b>	4h15 520m	Cathy	Força Réal	Montner Roussillon	43km 0h45	Vers l'Ermitage de Força Réal, vue incomparable des vignobles, oliviers et fruitiers, par un sentier botanique.	8h00
Judi 25-déc								
Dimanche 28-déc	Pédestre <b>M</b>	4h00 450m	Michel	le canal de Railleu à Oreilla	Railleu Garrotxes	90km 1h45	les Garrotxes : cette vallée désertique et inhospitalière ne manque pas d'arguments pour intriguer les randonneurs.	8h00

Lieu de rendez-vous : parking de l'école maternelle, à Sainte Marie. Co-voiturage : 0,25€ par kilomètre voiture

Merci de bien vouloir informer l'animateur de votre présence au plus tard la veille de la sortie.

Vos animateurs :  
 Anne-Marie Humbert ☎ : 04 68 92 66 10      06 38 51 90 99  
 Cathy Deleplanque      Uniquement par message SMS au 06 74 48 52 00  
 Daniel Bénitière ☎ : 04 68 28 33 98      06 01 43 17 85  
 Michel Prim ☎ : 04 68 80 65 90      06 18 65 91 73  
 Patrick Masselot ☎ : 04 34 52 02 73

COTATION DES ACTIVITES	
Dénivelé inférieur à 400m, temps de marche inférieur à 5h	<b>F</b>
Dénivelé compris entre 400 et 800m, temps de marche inférieur à 5h	<b>M</b>
Dénivelé compris entre 800 et 1200m, temps de marche inférieur à 6h30	<b>S</b>
Dénivelé supérieur à 1200m, temps de marche supérieur à 6h30	<b>S+</b>
Technicité définie dans le programme	
	<b>T</b>