

RANDO - TRECK - ITINERANCE en SALANQUE



	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1	JUILLET	Genre	durée	Animateur	Dénomination	Région	Carte IGN	Trajet	description	départ
2		cotation	dénivelé							
3	jeudi	Pédestre	4h	Pascale	Les arbres de la forêt du haut conflent	Planes	IGN	97km	A la découverte des forêts du Conflent et de la fraîcheur estivale des sous-bois	7h
4	1	M	700m			Conflent	2449 OT	1h30		
5	dimanche	Pédestre	5h30	Michel	des canais à Léca	Batère	IGN	77km	sentier en balcon dans les ténèbres canais de Léca	7h
6	4	S	415m			Vallespir	2349 ET	1h24		
7	jeudi	Pédestre	4h30	Michel-André	Riunoguers col de Portells les Carbonères	Riunoguers	IGN	38km	Balade à la découverte des bornes frontières	7h
8	8	M	560m			Vallespir	2549 OT	0h45		
9	dimanche	Pédestre	5h	Michel	Sentier des ingénieurs Coma de Vaca col de Torreneules	NUIRIA	Editorial	157	Nuria-Coll de torreneules et sentier des ingénieurs descriptif aux inscrits avec le détail du projet	8h
10	12 / 13 / 14	S	600m			Ripolles	Alpina	2h30		
11	jeudi	Pédestre	6h	Michel	Cabrespine	Cabesprine	IGN	117km	Du gouffre géant au roc d'Anyell et le l'Aigle	7h
12	15	S	900m			Aude	2345/2344	1h47		
13	dimanche	Pédestre	4h	Pascale	Boucle des étangs des esquits	Les bouillouses	IGN	95km	Une déambulation rafraîchissante sur le parcours des étangs sous les Bouillouses. Avec navette	7h
14	18	F	200m			Capcir	2249 ET	1h30		
15	jeudi	Pédestre	4h	Michel-André	Nyer, pas del Grau, la serre	Nyer	IGN	65km	Balade sauvage dans la réserve naturelle de Nyer	7h
16	22	M	580m			Conflent	2249 ET	1h20		
17	dimanche	Pédestre	6h	Michel	Laurenti / Roc blanc	Quérigut	IGN	110km	Parcours bucolique entre étangs et paysages de montagne incontournable	7h
18	25	M	950m			Ariège	2248 ET	2h		
19	jeudi	Pédestre	5h30	Michel André	Ansignan, Pic de Lazerou, Felluns	Ansignan	IGN	43km	Balade insolite et ombragée, découvertes de villages méconnus	7h
20	29	M	750m			Agly Fenouillèdes	2348 ET	0h50		
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	AOÛT	Genre	durée	Animateur	Dénomination	Région	Carte IGN	Trajet	description	départ
26		cotation	dénivelé					voiture		
27	dimanche	Pédestre	6h	Michel	Coume del Taillat et Roc de l'Ermite	Nohèdes	IGN	80km	dans l'ubac du Coronat et la réserve de Nohèdes	7h
28	1	M	1200m					1h15		
29	jeudi	Pédestre	6h30	Michel	le sentier d'interprétation de Mantet	Nyer	IGN	87km	Belvédères fantastiques et Gorges impressionnantes	7h
30	5	S	moins 1470m					1h30		
31	dimanche	Pédestre	4h10	Michel-André	le pic de la Souque	Corsavy	IGN	60km	Une balade originale qui sort des sentiers battus	7h
32	8	S	850m					1h		
33	jeudi	Pédestre	6h30	Michel	Col Mitja/ Pic Redoun (2 jours) ras de Carança	Bassin d'Aumet	IGN	80km	Boucle de 2 jours. Descriptif séparé par mail. Coma Mitjana Coma de Bassibes	7h
34	12	S	960m					1h15		
35	dimanche	Pédestre	4h	Michel-André	Taillet le domen du pla de l'obra	Taillet	IGN	45km	Eglise Saint Valentin et ses alentours	7h
36	15	M	600m					0h45		
37	jeudi	Pédestre	5h30	Michel	Mas del Barret	Thues les Bains	IGN	80km	Une ancienne ruine pastorale réhabilité en refuge aménagé en abri pour les randonneurs	7h
38	19	S	790m					1h15		
39	dimanche	Pédestre	3h	Michel-André	Prieuré de serrabonne, Coll des Arques	Boule d'Amont	IGN	43km	balade autour du Prieuré et visite pour les marcheurs intéressés	7h
40	22	M	420m					0h50		
41	jeudi	Pédestre	4h35	Michel-André	Bélesta, Pic d'Aubeil	Bélesta	IGN	49km	Bornes frontières, Puits de glace, dolmen	7h
42	26	M	620m					0h50		
43	dimanche	Pédestre	5h	Pascale	boucle entre la Llagonne et Mont-Louis	La Llagonne	IGN	95 km	un jole itinéraire forestier et vallonné dans le capcir	7h
44	29	M	400m					1h30		
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
49	SEPTEMBRE	Genre	durée		Dénomination	Région	Carte IGN	Trajet	description	départ
50		cotation	dénivelé							
51		jeudi	Pédestre							
52		2								
53	dimanche	Pédestre	7h	Michel	TROBADA au col del Pal- Vallespir	la Preste	IGN	80km	Col del pal rencontres inter-fédérales FEEC/FFRP	?
54	5	s	1100m			Vallespir	2349 ET	1h30		
55	jeudi	Pédestre	4h30	Michel	Estana, prast de cadí	Estana	ED-Cadi	149km	découverte de la merveille du cadí-Moxéro et des estives de Prasts de cadí-Canal del Cristall	7h
56	9	M	686m			Cerdgne	Moxero	2h48		
57	dimanche	Pédestre	3h30	Michel André	Refuge de Batère, Coll de cicera Pic de l'Estelle	refuge de Batère	IGN	60km	Autour des mines de Batère	7h
58	12	M	570m			Haut vallespir	2349 ET	1h30		
59										
60	jeudi	Pédestre	4h	Pascale	la Tour et le coll de Creu, Coll de Sansa en boucle	Sansa	IGN	90km	une boucle sur les traces ddes chemins de transumance dans les forêts de Villanova	7h
61	16	M	500m			Garrotxes	2249 ET	1h30		
62	dimanche	Pédestre	4h	Michel	du col de Sansa au Roc Mary	Col de sansa	IGN	112km	un joli parcours montagnard avec belvédère sur le capcir	7h
63	19	M	525m			Capcir	2249 ET	1h55		
64	jeudi	Pédestre	5h30	Michel André	Autout du château de Puilaurens	Puilaurens	IGN	70km	la visite du châteu (7€) et ses environs	7h
65	23	M	400m			Aude	2348 ET	1h20		
66	dimanche	Pédestre	3h	Michel	Vonça, autour des escoumes	Vinça	IGN	57km	Une petite balade chapêtre autour de Vinça	9h
67	26	F	240m			Conflent/Canigou	2448 OT	1h		
68	jeudi	Pédestre	5h30	Pascale	la ronde de rocs	Marcevol	IGN	57 km	des rocs granitiques sur un parcours entre Conflent et fenouillèdes	8h
69	30	M	650m			Conflent/ Canigou	2348 ET	1h		
70	samedi		MARCHE RAPIDE	Pascale	autour de Ste Marie	PASCALE		ou JOSETTE	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