

# RANDO - TRECK - ITINERANCE en SALANQUE



	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1	AVRIL	Genre	durée	Animateur	Dénomination	Région	Carte IGN	Trajet	description	départ
2		cotation	dénivelé					voiture		
3	vendredi/ lundi	Pédestre	4 jours	Michel Pascale	séjour de 4 jours/3 nuits à Tavertet Collsacabra-Osona	Tavertet	Edit. Piolet	167km	Séjour TAVERTET	6h30 du stade
4	1er au 4 avril	F/M/S	variable			Catalanuya	Collsacabra	2h		
5	Jeudi	Pédestre			<b>REPOS</b>		IGN			
6	7									
7	Dimanche	Pédestre	3h/12km	Pascale	Autou du lac de villeneuve de la raho <b>1er tour des présidentielles</b>	Villeneuve de la Raho	IGN	19km	boucle autour de Villeneuve de la Raho	9h
8	10	F	15m			C UPM	2548 OT	23mn		
9	Jeudi	Pédestre	4h/ 7,8km	Michel	les Courmeilles Hautes ( maison forestière)	Jujols	IGN	76km	de Jujols aux Coumeilles Hautes - boucle	8h du stade
10	14	M	545m			CC Conflent canigo	2249 ET	1h10		
11	Dimanche	Pédestre			<b>Pâques</b>		IGN		pas de randonnée	
12	17									
13	Jeudi	Pédestre	3h/ 5,2km	Pascale	Tour de l'Abbaye de St martin du Canigou	Casteil	IGN	70Kms	Boucle autour de l'Abaye de St Martin du Canigou	8h du stade
14	21	F	524m			CC Conflent canigou	2349ET	1h10mn		
15	Dimanche	Pédestre	4h/ 10km	Michel	<b>2ième tour des présidentielles "La Chapelle Garrius"</b>	Salses	IGN	25km	<b>C'est mon Anniversaire ( Michel-André )</b> Balade à Garrius et Etang. Zones humides!!!!!!	9h
16	24	F	20m			CC Corbières	2548 OT	0h30mn		
17	Jeudi	Pédestre	4h30/ 12km	Michel- André	les Gorges de St Jaume	Caudies de fenouillèdes	IGN	60km	Gorges profondes et mystérieuses!!!!	9h du stade
18	28	F	370m			CC Agly/Fenouillèdes	2548 OT	0h55mn		
19							IGN			
20										
21	samedi		<b>MARCHE RAPIDE</b>		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	MAI	Genre	durée	Animateur	Dénomination	Région	Carte IGN	Trajet	description	départ
26		cotation	dénivelé							
27	dimanche	Pédestre	3h/ 7,500km	Michel- André	le sentier Francis Lastenouse- Tournissan	Tournissan	IGN	75 kms	Le sentier d'un passionné d'histoire locale et la roche trouée	8h
28	fête du travail 1er	M	220m			Aude	2446 OT	01h10		
29	jeudi	Pédestre	4h30/ 5km	Michel	la mémoire de Pézilla- de- Conflent	Pézilla-de- Conflent	IGN	60km	chapelles & château autour de Montauriol	8h du stade
30	5	M	67m			cc Agly- Fenouillèdes	2348 ET	1h00		
31	dimanche	Pédestre	3h/ 9km	Pascale	Canal du midi et l'épanchoir ( ce n'est pas la même rando, du jeu du 24	La Redorte	IGN	80km	L'Epanchoir, le Pont-Canal et l'Argent- Double!!!	9h
32	8	F	50m			Aude	2445 OT	1h30		
33	jeudi	Pédestre	4h/5km	Pascale	NYER	Nyer	IGN	75km	Nyer, hameau abandonné et chapelle de En	8h du stade
34	12	M	300m			CC Conflen/Canigou	2249 ET	1h30		
35	dimanche	Pédestre	6h/ 16km	Michel	Sentier mégalithique de Capmany	Capmany	TOPO	60km	randonnée avec de nombreux Dolmens et Menhirs, champs de fleurs !!!!!!!	8h
36	15	M	174m			Al Emporda	ICC	1h30		
37	jeudi	Pédestre	5h/13,7km	Pascale	vallée de la lladura	Vallée de la lladura	IGN	108km	une balade dans le Capcir profond et sauvage	8h du stade
38	19	M	448m			CC Pyrénées catalanes	2249 ET	1h37mn		
39	dimanche	Pédestre		Michel	Sortie Coscolls-( Melospersimum Peloponnesiacum)	à définir suivant la	IGN	90km	récolte et dégustation de la précieuse salade des Catalans	7h
40	22	M				pousse		1h30mn		
41	jeudi	Pédestre	14km/4h	Pascale	Valmy	Valmy	IGN	40km	Château Valmy, chapelle St Laurent, notre Dame de vie	9h du stade
42	Ascension 26	M	640m			CC Albères	2549OT	0h35mn		
43	dimanche	Pédestre	3h/ 10 km	Pascale	Massac ( la mémoire des pierres )	Massac	IGN	67km	un petit lac, des moulins, dolmens et vestiges antiques	8h
44	fête des mères 29	F	300m			Aude	2447 OT	1h10mn		
45										
46	samedi		MARCHE RAPIDE		Pascale ou Josette	autour de Sainte Marie			Départ camping municipal	9h
47										
48										

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

# RANDO - TRECK - ITINERANCE en SALANQUE



	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	
49	JUN	Genre	durée	Animateur	Dénomination	Région	Carte IGN	Trajet	description	départ	
50		cotation	dénivelé								voiture
51		Jeudi	Pédestre								
52		2									
53	dimanche	Pédestre	5h30/ 11,5 km	Michel Pascale	La Tour de la Massane (A/R )	Valmy	IGN	40km	Randonnée: la Tour de la Massane	8h	
54	Pentecôte 5	S	785m		CC Albères	2549 OT	0h30mn				
55	jeudi	Pédestre	8h/18km	Pascale	La vallée d'Eyne	Vallée d'Eyne	IGN	101km	très belle randonnée parmi les fleurs!!!	8h	
56	9	S	900m			CC Pyrénées catalanes	2250 OT	1h36mn			
57	dimanche/ lundi	Pédestre	8h/ total:26km	Michel Pascale	La montée du Canigou sur 2 jours	Fillols	IGN	72 Kms	l'Ascension du Canigo en deux jours. Avec " nuitée" au refuge des Cortalets, donc réservations!!!	7h	
58	1	S	suivant tracé			CC Conflent Canigou	2349 ET	01h10			
59	<b>DU 3<sup>ème</sup> trim. 2022</b>									<b>Le Vendredi 24 juin SALLE "MARINE"</b>	<b>18h30</b>
60	jeudi	Pédestre	5h/ 13km	Pascale	Le piège à Ours	Prats de Mollo	IGN	95km	Découverte d'un puits à prédateur ou piège à ours	8h	
61	16	M	500m			CC Haut vallespir	2349ET	1h30			
62	dimanche	Pédestre	6h/ 17,5km	Michel	La Quille	depuis le grau de maury	IGN	57km	randonnée sportive!!!!	8h	
63	fête des pères 19	S	723m			CC Agly/ Fenouillèes	2447/2448	0h50mn			
64	Jeudi	Pédestre		Michel Pascale	Feux de la St Jean		IGN		repas associatif partagé à la plage de Ste Marie	19h	
65	23										
66	dimanche	Pédestre	5h15/ 16km	Michel-André	Pic del Rossello	Molitg les Bains	IGN	65km	Randonnée offrant un superbe panorama sur le Pic	8h	
67	26	S	850m			CC Conflent Canigou	2348 ET	0h57mn			
68	jeudi	Pédestre	4h30/ 14km	Michel-André	Sahorre, troc de Laric, Tambour de Sahorre	Sahorre	IGN	75km	balade dans la verdoyante vallée de la Rotja, royaume de la POMME	8h du stade	
69	30	S	800m			CC/Conflent	2349ET	1h10			
70	samedi		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	

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

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