



PROGRAMME 2023 AVRIL - MAI - JUIN

ANIMATEURS

André 07 51 62 02 72 - Claude 06 32 46 02 44 - Christian 06 46 00 12 60 - Didier 06 65 09 85 69
 Eric 06 95 88 59 65 - Gisèle 06 70 59 65 95 - Guy 06 16 47 70 55 - Jean M. 06 60 96 90 59
 Jean O 06 86 23 44 27 - José 06 62 63 89 45 - Laure 06 14 33 42 71 - Michel 06 40 27 51 67
 Stéphane 06 50 85 07 52 - Willy 06 47 54 22 81 - Yves C 06 73 20 62 74 - Yves M 06 64 51 63 49
 En cas d'imprévu, la rando programmée peut être annulée ou remplacée par une rando équivalente ou inférieure

Date		Anima- teurs	Descriptifs	Depart Tarif	Durée Distanç	Déniel Niveau	Intérets et difficultés
Dim	2/4	Claude	Le BUGARACH	7h30 10€	5 h 10 km	900 m ***	Par la fenêtre. Montagne surprenante avec vues panoramiques exceptionnelles
Mar	4/4	Laure Eric	TAILLET Dpt village	9h 5€	4h 12km	400m **	Nd la Roure. Aux confins du Vallespir et des Aspres
Jeu	6/4	José	QUERIBUS Dpt Cucugnan	9h 7€	6 h 30 10 km	500 m **	Le château de Quéribus. (ATTENTION Entrée payante 7€) Visite du village de Cucugnan et son moulin
Dim	9/4		FERIE				DIMANCHE DE Pâques
Mar	11/4	Gisèle Guy	Roc de MAJORQUE Dpt Ste Colombe	9 h 3€	4 h 30 12 km	430 m **	Le plateau, Castelnou, découverte du balcon des Aspres, le pittoresque village de Ste Colombe, la garrigue
Jeu	13/4	André Michel	Puig PEDROS Dpt Ile sur Tet	9 h 5€	5 h 17 km	600 m ***	La borne frontière, des ruines du village et vue sur retenue de Vinça.
Dim	16/4	Christian Didier	GALAMUS Dpt entrée gorges	8 h 8€	6 h 30 14 km	1000 m ***	Du côté des Gorges de Galamus, Le Pech Auroux, retour par le Pla de Brezou
Mar	18/4	Jean O	MAUREILLAS Dpt Rd point	9 h 4€	5 h 12 km	450m ***	La tour Bel œil, le dolmen de la siureda, le mas de la Prade, le vallon de Marie
Jeu	20/4	José	Vallée d' EYNE Dpt Eyne	8 h 12€	6 h 12 km	600 m **	La flore exceptionnelle de la magnifique vallée d'Eyne classée réserve nationale et les marmottes, Isards
Dim	23/4	Claude	FILLOLS Dpt Cornella de conf.	8 h 9€	5 h 12 km	600 m **	La ribera de Fillols. Beau parcours en forêt
Mar	25/4	Eric Gisèle	OMS Dpt Oms cimetièrè	9 h 4€	5 h 13 km	380 m **	Au départ d'Oms vers Sta Maria d'el mas d'en Costa puis retour dans la forêt des Aspres
Jeu	27/4	Gisèle Guy	Tour du fort BEAR Dpt Paulille	8 h 3€	5 h 12 km	500 m **	Le tour du fort Béar depuis Paulilles puis Cosprons, Port Vendres, le cap Béar, Paulille
Dim	30/4	Stéphane	Sta CATARINA Dpt de Montgris	8 h 11€	6 h 30 14 km	900 m ***	Le monastère de Santa Catarina de Montgris Attention, passage technique
Mar	2/5	Michel André	ROQUEFORT Corb. Dpt village	9h 6€	4h 10km	340m **	Roquefort des Corbières, les bornes miliaires, des grottes
Jeu	4/5	Eric Laure	LLANSA Dpt ville OT	9 h 6€	4h 12 km	380m **	Sur les hauteurs de Llans avec magnifiques vues sur la côte
Dim	7/5	Stéphane	Serre des ESCALDES Dpt col de Jau	8 h 9 €	6 h 30 14 km	700 m ***	Magnifique panorama
Mar	9/5	Gisèle Guy	Les PICATERES Dpt Montauriol	9 h 4€	4 h 30 12 km	450 m **	La boucle des Picatères, découverte de chapelles romanes et de vieux canaux
Jeu	11/5	Jean O	Le Roc CORNUT Dpt roc Jalère	9 h 8€	5 h 30 15 km	600 m ***	Le pic Jalère, le roc Cornut, le GR des fenouillèdes, le col de Tribes
Dim	14/5	José	Chateau d' ULTRERA Dpt Sorède	8 h 2€	5 h 12 km	500 m **	De Sorède à chapelle Sant Fèrriol de la Pave puis au château d'Ultrera en passant par l'ermitage Notre Dame du Château
Mar	16/5	Claude	Autour de VINCA Dpt du village	9 h 7€	3 h 30 10 km	160 m **	Les villages de Joch et Rigarda
Jeu	18/5		FERIE				JEUDI DE L' ASCENSION
Dim	21/5	Christian Didier	Roc SENTINELLE Dpt Montalba	7 h 30 6€	7 h 15 km	1100m ****	Le roc de la Sentinelle au départ de Montalba d'Amélie
Mar	23/5	Michel André	BATERE Dpt refuge	9 h 8€	3 h 30 10 km	500 m ***	Batère, entre mines et tour à signaux
Jeu	25/5	Michel André	Les SALINES Dpt Fontfrede	9 h 6€	4 h 30 10 km	800 m ***	Depuis la stèle des évadés montée au pic des Salines puis Mare de Deu des Salines

Date		Anima-teurs	Descriptifs	Depart Tarif	Durée Distanc	Dénivel Niveau	Intérets et difficultés
Dim	28/5	José	Tour de GOA Dpt Vernet	8 h 9€	5 h 30 10 km	600 m ***	Depuis Vernet les bains à la tour de Goa d'oû magnifiques vues
Mar	30/5	Michel André	BELESTA Dpt village	9 h 6€	4 h 10 km	300 m **	A la recherche des bornes frontières de 1258
Jeu	1/6	Eric Jean	Faja d'en BAILLETTA Dpt du Vivier	9 h 9 €	4 h 30 12 km	600 m ***	Une magnifique forêt avec des sources. Vues sur Canigou. Hêtre de plus de 500 ans et 5,75 m de circonférence.
Dim	4/6	Claude	OPOUL Dpt du village	8 h 5€	6h 16km	550m **	La boucle d'OPOUL PERILLOS, le château d'Opoul et le village de Périllos en rehabilitation
FETE de la RANDO organisée par la fédération départementale de la randonnée. Lieu pas encore arrêté							
Mar	6/6	Gisèle Guy	FORMENTERA Dpt Monbolo	8 h 6€	4 h 30 12 km	580 m ***	La gare minière de Formentera, élément clé du transport de minerai du Canigou, Panorama depuis la crête
Jeu	8/6	Jean O	DARNIUS Dpt village	9 h 7€	5 h 16km	500m **	Du village à San Vicens autour du puig Portell, chapelle St Estève de Llop, La ligne de crête sur le lac Boadella
Dim	11/6	Stéphane	CAMPAGRE Dpt Prats Mollo	8 h 8€	6 h 12 km	900 m ***	Depuis Prats de Mollo rando sous la tour de Mir
Mar	13/6	Laure Eric	RANDO - NUIT Dpt Racou	19 h 1€		*	Du Racou à Collioure, la plage de l'Ouille, la ville la nuit INFOS COMPLEMENTAIRES SUIVRONT
Mer	14/6	Christian Claude	Le CANIGOU en 2 jours Dpt col de Jou 2 groupes de 5 Covoiturage 10 €	Rando ouverte aux marcheurs expérimente et non sujets au vertige (cheminée) 2 jours 1er: Col de Jou/Mariaille 2ème: Mariaille/Canigou/col de Jou PC - 53 € (Diner, Nuit, Petit déj, Déj à emporter) + covoiturage et autres frais Informations complémentaire et inscription : Christian 06 46 00 12 60			
Jeu	15/6						
Jeu	15/6	Michel André	CORSAVY Dpt village	9 h 7€	3 h 30 11 km	450 m **	Autour de Corsavy, la forêt mystérieuse
Dim	18/6	Claude	Roc PARADET Dpt Prugnane	8 h 8€	6h 17 km	700 m ***	Le roc Paradet et des grottes. (prévoir lampe frontale)
Mar	20/6	Michel André	Lacs de NOHEDES	9 h	15 km	1000 m ***	Randonnées et bivouac aux lacs de Nohèdes. IMPORTANT - tente et vêtements chauds impératif car climat très fluctuant
Mer	21/6			10€			
Jeu	22/6	Jean O	Anse de TALAVARES Dpt de la port Selva	8 h 9€	6h 16km	540m **	Du haut de port de la Selva, San Baldiri, plage de talavares (baignade) et retour par le puig Climat
Dim	25/6	José	Tours de CABRENC Dpt Lamanère	8 h 9€	7 h 16 km	600 m **	Les 3 tours du Xème servaient à annoncer les invasions sarrasines depuis la mer. Panorama magnifique
Mar	27/6	Michel André	DUILHAC Dpt village	9 h 8€	3 h 6 km	200 m *	Duilhac sous Peyreperthus. Baignade et visite du château l'AM pour ceux qui le souhaitent...
Jeu	29/6	Gisèle Guy	Balcon du CANIGOU De los Masos Valmanya	7h30 9€	6 h 30 15 km	700 m ***	Depuis los Masos de Valmanya, vues admirables. Itinéraire montagne parfois en corniche avec pierrier, descente difficile

ATTENTION Les difficultés indiquées par les étoiles sont différentes selon le type de rando, mardi, jeudi ou dimanche.
(exemple: 2 étoiles du mardi ne correspondent pas à 2 étoiles du dimanche)
* = facile ** = moyenne *** = difficile

INSCRIPTION IMPERATIVE 1/4 heure AVANT le DEPART auprès de l'animateur

INFORMATIONS - Cinq niveaux de randonnées sont proposés

IMPORTANT - Il appartient à chaque randonneur de se positionner en fonction de ses possibilités et capacités

Il y va de la sécurité de la randonnée et de son bon déroulement

Le MARDI: 1/2 journée: Randonnée d'entretien de 2 à 4 heures sur 8 à 15 km et un dénivelé de 200 à 300 m.

Le MARDI: Journée: Randonnée d'entretien de 3 à 5 heures sur 10 à 15 km et un dénivelé de 300 à 600 m.

Le MERCREDI après-midi: La "RANDOS SANTE" s'adresse exclusivement à des personnes aux capacités physiques diminuées mais

Le JEUDI 1/2 journée: Rythme soutenu de 3 ou 4 heures sur 8 à 12 km et un dénivelé de 300 à 500 m.

Le JEUDI journée: Randos sur un rythme soutenu durant 4 à 6 heures sur 8 à 15 km et un dénivelé de 300 à 700 m.

Le DIMANCHE journée: Randos de 15 à 20 km et de 500 à 1200 m de dénivelé. Nécessite une certaine habitude de la rando.