

Programme JANVIER à MARS - 2019



ANIMATEURS

Alain 06 11 86 19 56/Annie 06 11 86 19 56/Bernard 06 89 33 38 14/Daniel 06 18 92 20 34
Denise 06 41 11 20 96/Eric 06 84 10 36 69/Ernest 06 28 33 25 99/Francis 06 61 76 99 63
Françoise 04 68 68 95 58/Jean 06 86 23 44 27/Joëlle 06 60 18 55 71/J. Cl 06 07 70 96 17
J. Paul 04 68 55 48 27/J. Fr 04 68 21 22 84/Lyne 06 73 03 94 28/Micheline 06 35 18 37 98
Pierre 06 95 75 48 83/Raymond 06 64 28 75 81/Richard 06 22 63 67 68/Robert 06 84 76 38 04
Stéphane 06 50 85 07 52/Y. Ch 06 73 20 62 74/Yves B 06 85 05 37 60/Willy 04 68 21 17 25

En cas d'imprévu, la rando programmée peut être annulée ou remplacée par une rando équivalente ou inférieure.

Date	Anima-teurs	Descriptifs	Dpt * Tarif *	Durée Long	Dénivel Niveau	Intérêts et difficultés
8/01 Mardi	Jean	Força Réal Dpt col de la Bataille	13 h 5 €	2 h 30 9 km	300 m ⊕	Depuis le col de la bataille, le sentier botanique puis montée vers la chapelle et la tour.
10/01 Jeudi	Yves B Francis Françoise	Castelnou. Depart Chapelle	13 h 4 €	3 h 9 km	350 m ⊕	L'environnement typique des Aspres, Le roc de Majorque et sa magnifique vue sur le village et le château acquis par le conseil general
13/01 Dimanche	Jean	Refuge Vigourats Dpt Arles sur Tech	8 h 6 €	6 h 18 km	800 m ⊕⊕⊕	Depuis Arles par le GR 10 "tour du Vallespir" jusqu'au refuge et retour par le Riuferrier
15/01 Mardi	Willy Richard Denise	Montner Dpt de la Cave	13 h 5 €	3 h 9 km	250 m ⊕	Randonnée dans le vignoble au pied de Força Real. Belles vues
17/01 Jeudi	Jean	Le puig Pedros Dpt Ille sur Tet jour	10 h 5 €	4 h 12 km	400 m ⊕⊕	Borne frontière de 1258. Garrigue en fleurs. Belles vues sur la plaine du Roussillon et le massif du Canigou
20/01 Dimanche	J.Paul Pierre	Le chemin de liberté Dpt musée Maillol	8 h 4 €	6 h 20 km	800 m ⊕⊕	Depuis le musée Maillol de Banyuls, le coll d'el Torn, la crête frontière et panoramas
22/01 Mardi	Eric Yves Ch	TAILLET N D de Roure Départ Chapelle jour	10 h 5 €	3 h 30 11 km	250 m ⊕	Promenade dans le bas Vallespir parmi les chênes verts et lièges, bruyères. Panorama sur Céret, les Albères et la Mer
24/01 Jeudi	Annie J. Claude Michel	Balcon de Villefr Dpt du village jour	10 h 8 €	4 h 8 km	680 m ⊕⊕	Depuis le village, la chapelle St Etienne, Belloc. Retour par le Fort
27/01 Dimanche	Stephane	Sanyes de Garrieux Dpt de Salses	8 h 4 €	6 h 30 20 km	150 m ⊕	Un grand tour de Salse, le Fort et la tour Chappe
29/01 Mardi	Alain Lyne	Port la Nouvelle Dpt de la ville	13 h 8 €	2 h 30 8 km	270 m ⊕	Randonnée sur le plateau dominant la ville et la côte
31/01 Jeudi	Daniel J. Claude	BELESTA Dpt d'Ille sur Tet jour	8 h 30 5 €	5 h 30 17 km	600 m ⊕⊕	Bélesta est sur une colline. Le château, les bornes-frontières délimitaient le royaume de France et celui d'Aragon, la grotte du néolithique
03/02 Dimanche	J. Paul Pierre	LLANCA Dpt depuis la ville	8 h 10 €	6 h 18 km	650 m ⊕⊕	Penya Mirales, San Père de Rhode, Lavall de Santa Creu, retour par bord de mer
5/02 Mardi	Ernest Robert	BANYULS Dpt Banyuls	13 h 3 €	2 h 30 8 km	300 m ⊕	La chapelle de la Salette construite en 1863 par Bonaventure Reig. Vignes, chênes-lièges, panorama Côte Vermeille et terroir.
7/02 Jeudi	Yves B Francis Françoise	Villelongue d'els Monts Dpt de la citerne	13 h 3 €	3 h 30 10 km	500 m ⊕⊕	Au piémont des Albères le massif est couvert de forêt et landes et strié de nombreux ravins et ruisseaux. Notre Dame du Villar
10/02 Dimanche	Stephane	Sailfort d'Abelles Dpt de Banyuls	8 h 3 €	6 h 30 15 km	1000 m ⊕⊕⊕	Dolmen de Brau, chapelle, grotte, refuge
12/02 Mardi	Willy Denise	Salses Dpt Salses	13 h 4 €	2 h 30 8 km	20 m ⊕	Intéressant parcourssur les abords de l'étang, le village des pêcheurs, la chapelle Ste Cecile
14/02 Jeudi	Eric Yves Ch	Mines de Montgaillard Dpt du village jour	8 h 30 9 €	4 h 13 km	300 m ⊕⊕	Dans les Corbières, mines de Barythe et de Spath, cuivre et argent. Montgaillard, est un village perché, il offre un admirable point de vue
17/02 Dimanche	Daniel J. Claude Michel	Camp Homme mort Dpt chapl Domanova	8 h 6 €	5 h 15 km	780 m ⊕⊕	A Glorienne se trouve l'une des plus jolies dalles ornées de gravures rupestres que l'on puisse trouver dans le département
19/02 Mardi	Lyne Alain	Maureillas Dpt parking jour	10 h 4 €	3 h 10 km	400 m ⊕⊕	La tour de guet "Bel Cèil" le dolmen de la Siureda, dans la forêt de chêne liège
21/02 Jeudi	Robert Ernest Michel	Fajas d'en Baillete Dpt du Vivier jour	9 h 8 €	4 h 12 km	500 m ⊕⊕	Découverte d'une magnifique forêt avec sources et vue sur Canigou...et bien sûr cet hêtre tout à fait remarquable, 5,75 m de circonférence
24/02 Dimanche	Stephane	les salines d'en fils Dpt de Céret,	8 h 4 €	6 h 14 km	900 m ⊕⊕⊕	refuge, Col de Llemosi

26/02 Mardi	Yves Ch Eric	La tour de Lanzac Dpt la tour de France	13 h 6 €	2 h 30 6 km	220 m ⊛	Lansac est dominé par un roc calcaire couvert de chênes verts sur lequel culmine la tour à signaux quadrangulaire du XIe siècle.
28/02 Jeudi	Yves B Francis Françoise	Balcon de Taurinya Dpt St Michel de Cuxa jour	9 h 8 €	4 h 30 14 km	600 m ⊛⊛	Les mines de fer de Taurinya, l'abbaye de St Michel de Cuxa
03/03 Dimanche	Joëlle	Calce/Força Réal Dpt de Calces	8 h 4 €	6 h 17 km	550 m ⊛⊛	Belle campagne, fontaine ferrugineuse, panorama. Petite montée au retour
5/03 Mardi	Willy Richard Denise	St Jean Pla de Cort Dpt Château Aubiry	13 h 4 €	3 h 10 km	250 m ⊛	Le château et les serres d'Eiffel, la chapelle St Feréol et belles vues sur la vallée du Tech
7/03 Jeudi	J. Claude Michel	Forêt BOUCHEVILLE Dpt Vira jour	8h30 9 €	5h 14km	360m ⊛⊛	De la nature méditerranéenne aux massifs forestiers de Boucheville. Le village de Vira vaut le détour (St Paul de Fenouillet)
10/03 Dimanche	J. Paul Pierre	Cap Creus Dpt Port de la Selva	8 h 13 €	6 h 18 km	800 m ⊛⊛	Dans la forêt, la garrigues et les calas (Galera, Talabra et Tavalera)
12/03 Mardi	Robert Ernest	Belesta Dpt Belesta jour	10 h 6 €	4 h 30 12 km	350 m ⊛	Le pic Aubeill ancienne frontière de France et d'Aragon: Dolmen; Chapelle et vues superbes.
14/03 Jeudi	Eric Yves Ch	Roquefort des Corbières Dpt de Roquefort jour	9 h 8 €	5 h 14 km	500 m ⊛⊛	Les bornes miliaries romaines, les grottes, paysages de vignoble et garrigues
17/03 Dimanche	J.Claude Annie	La Clape Dpt de l'Hospitalet	8 h 13 €	5 h 17 km	400 m ⊛⊛	Plateau calcaire de la Clape, vignoble, garrigues, forêt. Vues sur Gruissan
19/03 Mardi	Jean	OMS Départ du village jour	10 h 5 €	4 h 12 km	350 m ⊛	Randonnée sur les collines et dans la forêt des Aspres autour du village d'Oms
21/03 Jeudi	Jean	Aux pieds de QUERROIGT Départ de Banyuls	13 h 3 €	3 h 8 km	300 m ⊛	Par le sentier emprunté par Walter Benjamin (philosophe juif allemand) mort a Port Bou. Retour par crêtes ou variante selon la météo.
24/03 Dimanche	Eric Yves Ch	Malabrague Dpt de Caudiès	9 h 8 €	4 h 14 km	500 m ⊛⊛	Le chemin des Facteurs, bergeries et ruines
26/03 Mardi	Alain Lyne	La route de Cave Dpt Cave	13 h 7 €	3 h 10 km	170 m ⊛	Dans la garrigue, chênes verts, romarins et frigoules, anciennes bergeries, vues sur littoral de la Palme au Barcarès
28/03 Jeudi	Yves B Francis Françoise	Le tour des Clochers Dpt de Sahore jour	9 h 9 €	5 h 14 km	680 m ⊛⊛	La vallée de la Rotja, royaume de la pomme. Vestiges de l'ère minière, l'église St Etienne du XIIe siècle avec son clocher de 19 m.
31/03 Dimanche	J.Claude Annie	Roc des 40 croix Dpt de Mosset	8 h 9 €	6 h 15 km	680 m ⊛⊛	Vues grandioses sur le massif du Canigou Impressionnants et spectaculaires chaos granitiques. Panoramas à 360°.

RAPPEL - Cinq niveaux de randonnées sont proposés actuellement.

(Il appartient à chaque randonneur de se positionner en fonction de ses possibilités et capacités)

Le LUNDI Matin "MARCHE NORDIQUE" Excellent choix pour se remettre en forme et la garder. Destinée aux femmes et aux hommes qui souhaitent prendre leur santé en main et se mettre au sport.

Le MARDI après-midi (un mardi par mois à la journée) randonnée d'entretien de 2 à 4 heures sur une dizaine de km et un dénivelé de 200 à 400 m.

Le MERCREDI après-midi la "**RANDOS SANTE**" s'adresse en priorité à des personnes aux capacités physiques diminués mais permettant la marche. Sans nécessité de tierce personne ou équipement particulier.

Le JEUDI après midi. rythme un peu soutenu durant 3 ou 4 heures sur 8 à 15 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. Habitude de la rando nécessaire.