

#vivezrand

en Pyrénées Méditerranée



SEMMAINE DE LA RANDO

VTT, rallye pédestre, trail,
randonnée familiale,
vélo de route...

du 20 au 27
octobre 2019



Dimanche 20 Course DH (VTT de descente)

► **Rendez-vous** : au city stade de Montesquieu des Albères

Cette course, réservée aux jeunes de 5 à 15 ans, compte pour le Challenge Bi-départemental Aude/PO de la Fédération Française de Cyclisme et pour la Coupe Catalane (catalan du sud).

Renseignements au 06.87.24.49.33
ou facebook "Team Axurit"

+ Activité organisée par Team Axurit

Lundi 21 Rallye pédestre

Dénivelé : 100 m Durée : journée
(2h00 de marche effective)

► **Rendez-vous** : office de Tourisme, Laroque des Albères à 9h00

Randonnée familiale sous forme de grand jeu de piste avec énigmes et épreuves variées.

Prévoir des chaussures de marche. Apporter son pique-nique dans un sac ou glacière qui sera transporté par les organisateurs. Prévoir simplement d'avoir de l'eau avec soi.

+ Activité organisée par BIT Laroque + Laroque rando



Mardi 22 Randonnée sportive : Circuits des forts

Dénivelé : 900 m Durée : 7h30

► **Rendez-vous** : Gare de Port-Vendres à 8h30

Découvrez les différentes fortifications de notre territoire marqué par son histoire et sa position frontalière. Prévoir un repas tiré du sac

+ Activité organisée par Evasion catalane

Randonnée moyenne : Cospron

Dénivelé : 200 m Durée : 3h00

► **Rendez-vous** : Gare de Port-Vendres à 13h30

Profitez d'une jolie randonnée pour découvrir la côte vermeille et le village de Cospron. Un arrêt est prévu pour visiter la chapelle de Cospron et le Jardin du souvenir.

+ Activité organisée par Evasion catalane



Mercredi 23 Randonnée sportive : Le Roc de les Medes

Dénivelé : 650 m / 15 Kms
Durée : 6h de marche effective

► **Rendez-vous** : Parking de la Salle des Fêtes de Sorède à 8h45

Montée vers Notre dame du Château qui domine Sorède puis vers le Château d'Ultrera et le Roc de Les Medes. Retour par la fontaine des miracles et la Vallée heureuse.

Randonnée réservée à des gens bénéficiant d'une bonne condition physique. Prévoir un repas tiré du sac, de bonnes chaussures et suffisamment d'eau.

+ Activité organisée par Albères évasion

Randonnée familiale pour tous : Le tour des Vieux Mas et La chapelle Saint Laurent

Dénivelé : 400m / 8,5 Kms
Durée : 3h de marche effective

► **Rendez-vous** : Parking de Valmy à 9h30

Circuit en boucle. Montée vers les vieux Mas surplombant Valmy puis vers la chapelle Saint Laurent par piste et sentier au milieu de la forêt. Découverte des vieux mas et de la chapelle et regards sur le littoral, la chapelle Notre Dame de Vie et les collines aux alentours. Descente en passant par deux autres anciens mas. Retour pour le déjeuner.

+ Activité organisée par Albères évasion



Randonnée patrimoine : découverte du patrimoine de Sorède

Dénivelé : 600m / 13 Kms
Durée : 7h incluant les visites

► **Rendez-vous** : Parking de la Salle des Fêtes Sorède à 9h00

Cette randonnée est constituée d'une boucle pour découvrir les orris catalans, fontaines naturelles avant de déboucher sur la chapelle de Notre dame du château, un des hauts-lieux de SOREDE, au pied des ruines du château d'Ultrera. Partez ensuite sur les traces historiques du four solaire avant de redescendre, visiter avec son fondateur, le nouveau four solaire de Sorède, reproduction fidèle de l'historique.

Prévoir un repas tiré du sac, de bonnes chaussures et de l'eau.

+ Activité organisée par Albères évasion

Jeudi 24

Randonnée familiale et patrimoine : Les vieux Mas

Dénivelé : 250m / 7 Km
Durée : 2h30

► **Rendez-vous** : Maison de la Randonnée de Banyuls sur mer à 8h30

Ce circuit vous conduira à travers des vieux mas du bord de mer à l'arrière pays dans les vignes et oliviers et vous fera découvrir l'histoire du village de Banyuls sur mer et de ses habitants.

+ Activité organisée par Banyuls rando

Randonnée sportive : les cols de Banyuls

Dénivelé : 900m / 14 Kms
Durée : 6h30

► **Rendez-vous** : Maison de la Randonnée de Banyuls sur mer à 8h00

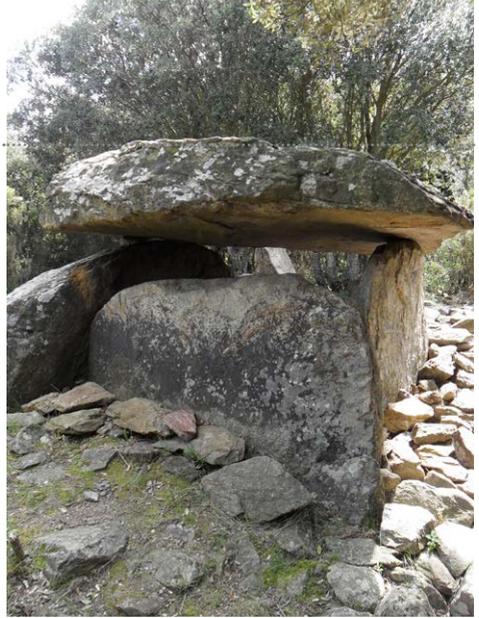
Banyuls-littoral-col de la Creu-pic Joan-col de Cerbère-puig de Rabos-mas Guillaume-Banyuls

Prévoir un repas tiré du sac

+ Activité organisée par Banyuls rando

Randonnée sportive : La Balma del Moro et le Casot del Guarda

Dénivelé : 500m
Durée : 6h00



► **Rendez-vous** : Parking du FAC à Laroque des Albères à 9h00

Partez à la découverte d'un des 60 dolmens du massif des Albères, particulièrement bien conservé.

Prévoir un repas tiré du sac, de bonnes chaussures et de l'eau.

+ Activité organisée par Laroque rando

Vélo de route : partez à la découverte du territoire, tout au long d'un circuit sur route.

+ Activité organisée par Vélo Club Palauenc

Vendredi 25

Randonnée sportive : Le sentier stratégique

Dénivelé : 450m
Durée : 4h

► **Rendez-vous** : Montesquieu des Albères, parking de la mairie à 9h00

Partez à la découverte des emplacements de défense, construits au dessus de Montesquieu à la fin du XIX^{ème} siècle. Un parcours offrant de magnifiques panoramas sur la plaine du Roussillon.

Prévoir un repas tiré du sac

+ Activité organisée par Rando Montesquieu

PROGRAMME

4^{ème}

salon

RANDO

Pyénées-Méditerranée

26/27 octobre 2019

Laroque des Albères

Samedi 26

Vélo de route : 32 Kms

Durée : 4 h

Rendez-vous : Gymnase de Laroque des Albères à 9h00

Boucle des Albères

+ Activité organisée par Vélo club des Albères

Mini trail "Les hauts de Laroque"

Dénivelé : 10 Kms

Rendez-vous : Gymnase de Laroque des Albères à 9h30

Partez à la découverte des paysages des Albères au cours d'un mini trail sur les hauteurs de Laroque.

+ Activité organisée par Courses de Montesquieu

Atelier "Réussir sa rando"

Sur place, pendant le salon.

+ Activité organisée par FFRandonnée

Dimanche 27

Vélo de route

Dénivelé : 123 Kms / 1556m de dénivelé

Durée : 4 à 5h

Rendez-vous : Gymnase de Laroque des Albères à 8h00

Laroque, Argelès, côte vermeille, frontière, Llança, Garriguella, Espolla, col de banyuls, Argelès Laroque

+ Activité organisée par Vélo club des Albères

Atelier "Réussir sa rando"

Sur place, pendant le salon.

+ Activité organisée par FFRandonnée

Petit Rallye ludique :

Sur place, pendant le salon.

+ Activité organisée par FFRandonnée

Randonnée familiale pour tous : à la découverte du vieux village de Laroque et de ses environs

Dénivelé : 100m

Durée : 2h30

Rendez-vous : Gymnase de Laroque des Albères à 8h00

Partez en famille, à la découverte du bas des Albères, tout au long d'une petite randonnée accessible à tous.

+ Activité organisée par Laroque rando

 Suivez-nous sur Facebook
facebook.com/SalonRandoVTT

Découvrez tout le programme sur :
salonrando.fr

