

# NATURA

Randonnées et Aventures



*Les Albères,  
montagnes bleutées...*

# *Les Albères, montagnes bleutées...*

**Une nature luxuriante et ensoleillée, entre ciel azur et mer vermeille**

*Montagnes bleutées du reflet de la Méditerranée, les Albères s'avancent comme une presqu'île dans l'eau profonde de la grande bleue. Pour qui cherche le soleil à la sortie de l'hiver ou un dernier rayon avant la neige, ce séjour apportera le réconfort d'une nature luxuriante et ensoleillée, aux panoramas remarquables. Quelques jours entre parenthèses, baignés de la lumière des Albères, entre les hautes cimes enneigées et la mer vermeille...*

Jour 1 : Une jolie montée dans la forêt de chênes verts nous mènera au Puig de Sant Christau (1015m), pour un premier aperçu de la région : mer, plaine et montagne se conjuguent harmonieusement ! Descente par le col de Llinas et le dolmen de Na Cristana jusqu'à St Jean de l'Albère.

Jour 2 : Du col d'Ullat, descente dans la hêtraie sur la fontaine de la Vernosa où nous surplombons le village de Laroque des Albères. Nous remontons ensuite jusqu'au Puig Neulos à 1256m, permettant de découvrir un vaste panorama sur les versants français et espagnols des Albères.

Jour 3 : Du col des trois hêtres, nous découvrirons un puits à neige surmonté d'un hêtre énorme, puis parcourons les crêtes frontalières en direction de la côte Vermeille. La réserve de la Massane, réputée pour ses invertébrés, nous livrera quelques-uns de ses secrets...

Jour 4 : De Sorède, montée aux ruines du château d'Ultrera (534m), parmi une végétation typiquement méditerranéenne. Là-haut, la vue est encore magnifique ! Descente par la chapelle du Christ pour un ultime au-revoir aux splendeurs des Albères !

**Remarque :** Itinéraires susceptibles de modifications en fonction des conditions du milieu et du niveau des participants.

# *Caractéristiques du séjour*

**Type de randonnée :** en étoile sans portage

**Niveau de la randonnée :** facile à modéré

**Difficultés particulières :** quelques pentes raides

**Altitude globale de la randonnée :** entre 110 et 1256 m

**Dénivelé positif moyen :** 525 m

**Dénivelé maximum :** 680 m

**Durée moyenne des journées :** 5h00

**Nature de l'hébergement :** 3 nuits en gîte d'étape

**Nombre de participants :** 5 à 12 personnes

## *Infos pratiques*

### Dates :

du 03/04 au 06/04

du 17/04 au 20/04

du 01/05 au 04/05

du 13/05 au 16/05

du 22/05 au 25/05

du 05/06 au 08/06

du 19/06 au 22/06

du 03/07 au 06/07

du 28/08 au 31/08

du 18/09 au 21/09

du 09/10 au 12/10

du 30/10 au 02/11

du 11/11 au 14/11

**Prix :** 379 € tout compris

### Sont inclus dans le prix :

- l'encadrement des randonnées par un accompagnateur montagne, diplômé d'Etat;
- les pensions complètes : hébergement, nourriture (petit déjeuner, pique-nique, dîner et vivres de courses);
- les transports locaux à partir des lieux de rendez-vous.

### Sont exclus du prix :

- le trajet jusqu'au lieu de rendez-vous;
- les boissons et dépenses personnelles;
- les assurances assistance-rapatriement-annulation-bagage-interruption (facultatives).

**Rendez-vous :** le samedi (ou les jeudi 13/05 - 11/11) à 11h00 en gare de Perpignan

**Dispersion :** le mardi (ou les dimanche 16/05 - 14/11) vers 17h00 en gare de Perpignan

**Moyens d'accès :** **en voiture :** autoroute A9 et N9

**en train :** gare de Perpignan

**en avion :** aéroport de Perpignan

**Office de Tourisme des Pyrénées Orientales :** 04.68.34.29.94

## *Infrastructure*

En cas d'urgence avant le départ, contactez directement *Natura au 05.62.97.99.65.*

Possibilité de se faire appeler pendant le séjour, **en cas d'urgence**, par l'intermédiaire de Natura qui transmettra vos coordonnées.

# *Pour mieux connaître la région*

## Bibliographie :

## Cartographie :

Carte Randonnées pyrénéennes au 1/50 000ème, n 11 : Roussillon

## *Équipement*

Les chaussures : Choisissez des chaussures de randonnée confortables avec bonne tenue de cheville (couvrant les malléoles) et pourvues d'une semelle de qualité, crantée et relativement rigide (type vibram). Prévoir aussi éventuellement pour le soir des nu-pieds ou des tennis en toile légers.

Le sac à dos : Le portage étant réduit aux affaires personnelles de la journée et au pique-nique de midi, un sac à dos d'une capacité de 30 à 40 litres (mini 20 l) est le plus adapté. Prenez un sac solide, avec des bretelles matelassées et réglables, un dos à armature souple, une ceinture et un tissu résistant (type cordura).

L'habillement : Durant la randonnée veillez à **emporter**.

- |                                      |                                    |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| - chapeau;                           | - pull ou fourrure polaire;        |
| - short;                             | - veste coupe-vent;                |
| - tee-shirts;                        | - poncho ou cape imperméable;      |
| - pantalon ample (toile ou jogging); | - gants et bonnets (au cas où...). |
| - chaussettes;                       |                                    |

Veillez à limiter le reste de vos affaires (vêtement de rechange et de nuit). Elles doivent tenir dans un seul sac de voyage et ne pas dépasser une dizaine de kilos.

Le couchage : Le gîte est pourvu de couvertures, un sac de couchage n'est donc pas indispensable (un sac à viande, drap cousu, de même forme est suffisant et plus léger).

## Le petit matériel :

- |   |  |
|---|--|
| - 1 ou 2 bâtons télescopiques (facultatif)          | - quelques grands "sacs poubelle" pour protéger le contenu du sac à dos en cas de pluie;   |
| - une gourde d'au moins 1,5 litre;                  | - une petite pharmacie personnelle comprenant : elastoplast large, double peau (type compeed), médicaments personnels, boule quies!; |
| - un couteau de poche et une petite cuillère;       | - jumelles, appareil photo ou caméscope selon vos désirs...  |
| - une lampe de poche ou frontale;                   |  |
| - lunettes de soleil, crème solaire, crème labiale; |  |
| - un nécessaire de toilette réduit au maximum;      |  |
| - papier toilette;                                  |  |

Le budget : Prévoir un budget en euros pour vos boissons et achats personnels.

Les formalités : Carte d'identité ou passeport en cours de validité pour les ressortissants de la CEE.

Et enfin, une **spécialité régionale** ou collation et de la **bonne humeur** à partager avec le groupe seront toujours les bienvenus !!!