

**« GRANDE TRAVERSÉE DES ALBÈRES » (RANDONNÉE-CAMPING)**

Pont du Jeudi 11 au Dimanche 14 novembre 2004 - Itinérant niveau M<sup>+</sup> ↔

Organisateur : Pascal BAUD, tél. 01 30 45 29 01 - 06 80 35 51 42 - pascal-baud@wanadoo.fr

*Au cœur de la Cerdagne Roussillonnaise, le massif des Albères domine les rivages de la Méditerranée. Depuis Amélie les Bains, agréable station climatique du Vallespir nous rejoindrons les crêtes frontalières qui mènent au port de Collioure. Pour plus d'informations sur la région, consultez le site <http://tourisme.midilibre.com/po/alberes>.*

Niveau requis : moyen<sup>+</sup>, mais destiné à des randonneurs habitués au portage de leurs effets personnels sur des étapes de 6 à 8 heures effectives de marche par jour sur des sentiers de moyenne montagne (altitude 0 à 1410 m). Environ 80 km en 4 jours.

Inscription : auprès du Secrétariat du CAF Ile-de-France à partir du 11 septembre, en retournant le bulletin d'inscription accompagné d'un chèque de 12 € pour les frais administratifs.

Déplacement en train : **chaque participant se chargera d'acheter son billet SNCF** aller Paris/Perpignan et retour Collioure/Paris. Le transport en car Perpignan/Amélie les Bains sera à régler sur place.

Rendez-vous mercredi 10 novembre à 21h30 précises devant le guichet n° 1 des grandes lignes à Austerlitz, sinon à Perpignan.

Trajet aller : Mercredi 10 novembre  
Départ Paris Austerlitz 21h56, train couchettes n° 3731  
Arrivée Perpignan 07h21 (le jeudi 11 novembre)  
Car « Les Courriers Catalans » pour Amélie les Bains à 08h35, arrivée à 09h20

Trajet retour : Dimanche 14 novembre  
Départ Collioure 16h05, TER n° 76428  
Arrivée Montpellier 18h12 / Départ 18h36, TGV n° 6220  
Arrivée Paris Gare de Lyon 22h09  
*(vous pouvez toutefois prendre un train plus tard et profiter de Collioure)*

Description du parcours : (à titre indicatif)

1<sup>ère</sup> étape Jeudi 11 novembre. 19 km, D+1230 m, D-860 m.  
Arrivée en gare de Perpignan (le centre du monde selon Salvador Dalí). Petit déjeuner dans un bar puis départ en car pour Amélie les Bains. Visite succincte de la ville puis début de la randonnée par les pittoresques gorges du Mondony, montée vers le Roc de France. Arrivée au Col de Lli par une piste espagnole en balcon. Installation du Camp.

2<sup>ème</sup> étape Vendredi 12 novembre. 24 km, D+1050 m, D-530 m.  
Village de Las Illas puis Le Perthus, ville frontalière où Hannibal venant d'Espagne traversa les Pyrénées, déjeuner au restaurant (facultatif), Saint Martin de l'Albère. Installation du camp.

3<sup>ème</sup> étape Samedi 13 novembre. 22 km, D+1110 m, D-1320 m.  
Deux itinéraires sont possibles : si les tortues de la Vallée Heureuse n'hibernent pas encore, nous leur rendrons visite au mas del Ca, puis Fontaine des Miracles, sinon nous continuerons les crêtes par le Puig de Sallfort, installation du Camp.

4<sup>ème</sup> étape Dimanche 14 novembre. 15 km, D+210, D-1110 m.  
Descente vers Collioure, déjeuner au restaurant (facultatif), tourisme, retour sur Paris.

Équipement (liste non exhaustive) : sac à dos de 60 litres environ, bonnes chaussures étanches de marche en montagne, vêtements contre la pluie et le froid (neige possible à cette époque), guêtres, tente légère, sac de couchage, matelas mousse, réchaud, matériel de cuisine, gourde(s) pour 3 litres, produit désinfecteur d'eau, lampe (frontale), pharmacie personnelle, protections contre les ampoules et les coups de soleil, carte d'identité ou passeport (passages en Espagne).

Cartes facultatives : IGN TOP25 n° 2449 OT & 2549 OT ou celle de Rando Éditions au 50 000<sup>ème</sup> « Pyrénées n° 11 »

Nourriture : prévoyez largement dès le départ, prenez des aliments lyophilisés et énergétiques si vous voulez limiter le poids. Ravitaillement possible seulement au Perthus le vendredi en milieu de journée.

**Nota : chaque participant devra être autonome en matériel et nourriture.**