



du **samedi 21** au

dimanche 22 mars

Organisateur : Alain Zurcher

Contact : Kifaikoi

Niveau **Soutenu** ▲

Itinérant avec portage

Gîte 1/2 pension

8 personnes

Description, niveau et esprit

Pour le plaisir des vues et de la lumière, nous dominerons ou longerons la Méditerranée depuis la frontière espagnole, par des sentiers de crêtes ou en balcon puis par le sentier des douaniers en bord de mer et de falaises, jusqu'à Port-Vendres ou Collioure, en passant par les vignobles de Banyuls. Randonnée contemplative mais tonique : dénivelés importants !

Participation aux frais

165 € incluant :

- l'aller-retour en train depuis Paris ;
- la demi-pension en gîte ;
- la participation aux frais de l'organisateur ;
- les frais CAF.

Cette somme ne comprend pas :

- le petit déjeuner dans le train de l'aller ;
- les 2 déjeuners ;
- le dîner dans le train du retour.

Transport

ALLER Vendredi 20 mars	départ 21:56 de PARIS AUSTERLITZ (8 couchettes déjà achetées, RV en tête de quai à 21h40)	arrivée 08:12 à CERBERE (petit-déjeuner dans le train, pas à l'arrivée)
RETOUR Dimanche 22 mars	départ 17:49 de Port-Vendres ou 17:53 de Collioure, changement à Perpignan, TGV à 18:40 (8 places déjà achetées en 1ère classe)	arrivée 23:53 à PARIS GARE DE LYON

Hébergement et repas

Demi-pension en pleine montagne au gîte de Madeloc, non loin de la Tour de Madeloc, avec vue panoramique jusqu'à la mer !

Quatre chambres, lits séparés.



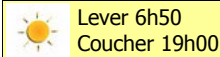
Parcours

J1	samedi	Cerbère > Madeloc	→ 22,1 km	↑ 1423m	↓ 983m	⌚ 7h30
-----------	--------	-------------------	-----------	---------	--------	--------

Après peut-être un rapide café, nous montons le long de la **crête frontière** jusqu'à la **Tour de Querroig**, puis toujours en crête vers le nord jusqu'au **Puig Joan**. Vues panoramiques ! Nous descendons vers **Banyuls** où nous flânon sur le port et dans le centre ancien. Selon la météo et nos envies, nous y achetons un **pique-nique** ou y déjeunons au **restaurant**.

Repli : en cas de trop forte tramontane, nous longeons la mer entre Cerbère et Banyuls.

Nous montons ensuite par le GR10 puis en **crête** jusqu'à la **Tour de Madeloc**, d'où nous jouissons d'un panorama à 360°. Notre gîte est peu après en contrebas, à flanc de montagne avec vue sur la mer.



Nous descendons sur **Cosprons** à travers le **vignoble**. *Repli : en cas de mauvais temps, nous descendons en direct le long du Rec de Cosprons au lieu de zigzaguer à flanc par le sud avec de belles vues.* Nous montons au modeste **Puig de Les Elmes** qui domine la côte et Banyuls puis gagnons en bord de mer le **cap d'Ullastrell**. Nous longeons la côte au plus près par les plages de l'**anse de Paulilles** et les falaises du **cap Béar**, pique-niquons au passage et gagnons **Port-Vendres** que nous visitons. Le sentier côtier nous amène au **cap Gros** puis à **Collioure** où nous flânonnons avant de prendre le train. *Repli : si nous manquons de temps, nous prenons le train à Port-Vendres.*



Exemple d'équipement complet pesant moins de 7kg avec alim, eau, bâtons etc. :				
MARCHER ET PORTER		1475	SE NOURRIR	195
sac à dos		1000	poche à eau à tuyau 2L	150
bâtons		475	couteau suisse	35
			cuillère	10
DIVERS		340	VETEMENTS	
papiers, carte CAF, CB, espèces		50	chapeau ou casquette	100
appareil photo et étui et batterie		200	polaire à col camionneur	250
téléphone mobile		80	coupe-vent imperméable et respirant	300
stylo		10	chaussettes (1 paire de rechange)	70
			slip (1 rechange)	30
HYGIENE		95	POIDS TOTAL SANS ALIM	
mouchoir		5	4000	
savon		50	eau	1500
brosse à dents		10	nourriture	600
papier toilette		30	POIDS TOTAL AVEC ALIM	
			6100	
SECURITE ET CONFORT		390	SUPPLEMENT PLUIE ET/OU FROID	
frontale avec piles bouton lithium		45	620	
sifflet		10	housses de pluie sac à dos	140
couverture de survie et étui		65	guêtres « stop-tout »	85
pharmacie		150	surpantalons de pluie	215
crème solaire		50	bonnet	60
lunettes soleil et étui		70	gants	60
			tour du cou ou écharpe	60
DORMIR		5	POIDS TOTAL SI PLUIE ET FROID	
bouchons d'oreille		5	6720	

Équipement

À ne pas oublier :

- **Eau pour la journée dès le départ de Paris.**
- **Bâtons** recommandés.
- Sac à dos de 20 à 35 litres.
- Protection pour le soleil (lunettes, crème).
- Couverture de survie.
- Chaussures avec une bonne accroche et tenant bien la cheville.
- Vêtements pour affronter les possibles intempéries.
- *Draps et serviettes sont fournis.*
- *Le(s) pique-nique(s) peuvent être apportés ou achetés samedi à Banyuls.*

Afin de ne pas trop vous charger :

- Limitez le rechange aux seuls sous-vêtements.
- Bannissez le coton, qui garde l'humidité et est long à sécher.
- N'apportez aucun vêtement que vous ne puissiez superposer.
- Vérifiez la météo avant de partir.

Inscription

L'inscription est possible **dès maintenant** en ligne ou auprès du secrétariat. Elle sera prise en compte après réception de votre règlement. Les places seront attribuées à partir du **27 janvier 2015**, selon l'ordre de priorité officiel du club.



En cas d'annulation de votre part : les billets de train n'étant pas remboursables, vous ne serez pas remboursé si vous n'êtes pas remplacé. Si vous souhaitez être (peut-être) mieux remboursé, souscrivez à l'**assurance annulation**. Consultez en ligne les [conditions d'inscription](#) aux sorties du club.

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. Les **temps de marche** sont estimés et dépendront du groupe. Le **parcours** peut être modifié à tout moment, notamment en fonction des aléas des transports, du terrain, de la météo, du groupe, de l'intérêt des paysages et pour toute raison de sécurité.

Vous devez avoir le niveau demandé et avoir randonnée à ce niveau (au moins à la journée, mais avec du dénivelé !) au cours des mois précédents.