

# 4<sup>ème</sup> salon RANDO

Pyrénées-Méditerranée

26/27 octobre 2019  
Laroque des Albères

Découvrez tout le programme sur  
[salonrando.fr](http://salonrando.fr)

JEU-CONCOURS

3

WEEK-ENDS  
À GAGNER  
en campervan !

Et pleins d'autres  
surprises...

ENTRÉE  
GRATUITE

Essai de matériel  
Animations pour les enfants  
Randonnées découvertes  
Balades commentées...



## REPORTAGE AU DIMANCHE 27 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

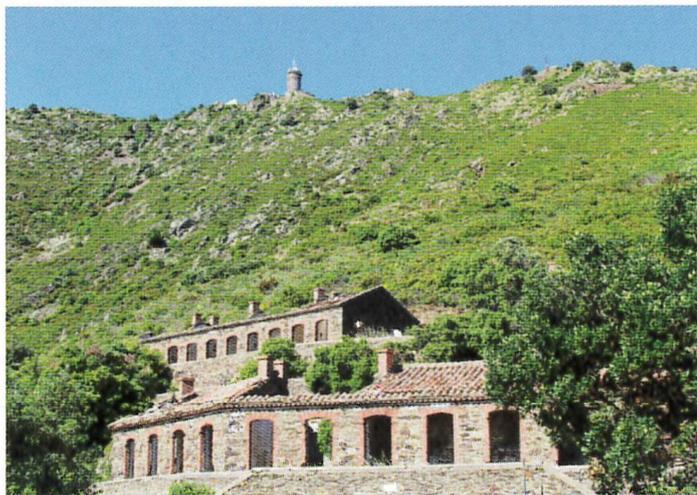
Dénivelé : 100 m Durée : journée  
2h00 de marche effective

► **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 marquées 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 Hameau 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 Sorède, 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<sup>ème</sup> siècle. Un parcours offrant de magnifiques panoramas sur la plaine du Roussillon.*

**Prévoir un repas tiré du sac**

+ Activité organisée par Rando Montesquieu

AU GYMNASSE  
DE 10H À 19H

ENTRÉE  
GRATUITE

# 4<sup>ème</sup> salon RANDO

Pyrénées-Méditerranée

26/27 octobre 2019  
Laroque des Albères

Découvrez tout le programme sur  
[salonrando.fr](http://salonrando.fr)

## SAMEDI 26 OCTOBRE

### ACTIVITÉS GRATUITES

#### ANIMATIONS

- **BALADES À PONEY**  
de 13h30 à 17h  
(sous la responsabilité des parents)
- **CORDE GAME**  
(espace intérieur et extérieur)
- **MUR D'ESCALADE**
- **PARCOURS D'ORIENTATION**  
RDV sur le stand Destination  
Pyrénées Méditerranée

#### VÉLO DE ROUTE\*

📍 35 km - Départ 9h

#### MINI TRAIL

« LES HAUTS DE LAROQUE »\*

📍 10 km - Départ 9h30

#### ATELIER « S'ORIENTER AVEC CARTE, GPS ET SMARTPHONE »

🕒 1h - RDV à 11h - Stand FFR

#### RANDO « LES CABANES DE MATAPORC »\*

▲ 350 m 🕒 3h30

Départ 13h30

#### MARCHE NORDIQUE

« ATELIER CONTRÔLE TECH. »

🕒 25 min - RDV à 15h - Stand MNPO

#### MARCHE NORDIQUE

« ATELIERS INITIATION »

🕒 30 min - Toute la journée

Stand MNPO

#### CONFÉRENCES

- **LE CAP VERT**  
🕒 1h - RDV à 14h
- **LA SÉDENTARISATION  
DE L'HOMME  
SUR LES SENTIERS  
DE LA PRÉHISTOIRE  
EN PAYS CATALAN**  
🕒 1h - RDV à 16h



JEU-CONCOURS  
3

WEEK-ENDS  
À GAGNER  
en campervan !

Et pleins d'autres  
surprises...

\*Les sorties randos sont à réserver au préalable.

# PLAN DU SALON

## STANDS INTÉRIEURS

- 1 - Destination Pyrénées Méditerranée
- 2 - Llançà-Roses (Cap de Creus)
- 3 - Office de Tourisme Intercommunal du Vallespir - Office de Tourisme Le Boulou
- 4 - Amélie Les Bains
- 5 - Cliperman
- 6 - Ceinture Boa Multifonctions
- 7 - Corbières Roussillon Tourisme
- 8 - Destination Conflent Canigó
- 9 - Communauté de Communes Sud Roussillon
- 10 - OTI du Fenouillèdes
- 11 - Terre-Mer Escapades
- 12 - Marche Nordique en Pyrénées-Orientales (MNPO) / Sports Loisirs Aventures
- 13 - L'Esprit d'ici Voyage
- 14 - Agence de Développement Touristique 66
- 15 - FFRandonnée Pyrénées-Orientales
- 16 - Sud Canigó

## STANDS EXTÉRIEURS

- We Van
- Le cheval qui rit
- Corde Game
- Deversud - Mur d'escalade



## GYMNASSE DE LAROQUE DES ALBÈRES



Hybride CONSEIL - 10/2019 - Crédits photos : ©DR - Ne pas jeter sur la voie publique

# DIMANCHE 27 OCTOBRE

## ACTIVITÉS GRATUITES

**ENTRÉE GRATUITE**

### ANIMATIONS

- **BALADES À PONEY**  
de 13h30 à 17h  
(sous la responsabilité des parents)
- **CORDE GAME**  
(espace intérieur et extérieur)
- **MUR D'ESCALADE**
- **PARCOURS D'ORIENTATION**  
RDV sur le stand Destination Pyrénées Méditerranée

### VÉLO DE ROUTE\*

982 km ⌚ 4/5h - Départ 8h

### RANDO TONIC\*

910 km ⌚ 1h - Départ 9h

### RANDONNÉE FAMILIALE\* (POUR TOUS)

▲ 100 m ⌚ 2h30 - Départ 9h30

### MARCHE NORDIQUE

« ATELIER CONTRÔLE TECH. »  
⌚ 25 min - RDV à 10h - Stand MNPO

### PETIT RALLYE LUDIQUE\*

⌚ 1h - Départ à 14h - Stand FFR

### MARCHE NORDIQUE

« ATELIERS INITIATION »  
⌚ 30 min - Toute la journée  
Stand MNPO

### CONFÉRENCES

- **AVEC UN COACH SPORTIF**  
RDV à 11h
- **LA SÉDENTARISATION DE L'HOMME SUR LES SENTIERS DE LA PRÉHISTOIRE EN PAYS CATALAN**  
⌚ 1h - RDV à 14h
- **LE CAP VERT**  
⌚ 1h - RDV à 16h



\*Les sorties randos sont à réserver au préalable.

Découvrez tout le programme sur [salonrando.fr](http://salonrando.fr)

