

DATE	Horaire départ Mairie Sorède	Horaire et lieu second départ	Randonnée	Dénivelé en m	Longueur en km	Durée en heures	Nombre étoiles	Animateurs
En bleu la marche Nordique. Les embouts sont nécessaires pour toutes les balades.								
mercredi 02 mai	8 h 30	9 h 30 Salses Cave Coopérative	Château, garrigue, et vignes de Salses (possibilité d'une visite guidée en fin de rando)	300 m	14 km	5 h	2 *	B. Banos- Robles
jeudi 03 mai			Marche Nordique (Susan avertira par mail d'une éventuelle sortie)					S. Edmonds
vendredi 04 mai	8 h 30		Rando-Santé – Prévenir Jean El Meliani par mail jean66740@gmail.com					J. El Meliani
dimanche 06 mai	8 h	9 h P. à gauche après les Gorges de la Fou (intersection D115 et D54vers Montferrer)	Le Puig de l'Escatiro	700 m	12 km	5 h	2 *	L. Malnoy
mercredi 09 mai	7 h	7 h 30 Banyuls/Mer (Pont du chemin de fer)	Col de Cerbère – Col del Creu	600 m	14 km	5 h	2 *	C. Banègues
dimanche 13 mai	8 h 45 P. Salle des Fêtes Sorède		Las Médas	650 m	14 km	6 h	2 *	D. Voitureon
mercredi 16 mai	8 h	8 h 20 Le Perthus	Puerto de La Selva – Llança – Retour Littoral	600 m	15,5 km	6 h	2 *	A. Perez
jeudi 17 mai		9 h P. Maison de Retraite Sorède	Marche Nordique : Laroque					V. Huybrechts
vendredi 18 mai	8 h 30		Rando-Santé – Prévenir Jean El Meliani par mail jean66740@gmail.com					J. El Meliani
dimanche 20 mai	8 h	8 h 20 Le Perthus	Cantalops – Santa Lucia – Requesens – Coll Del Medas	800 m	18 km	6 h	3 *	H. Viriat
mercredi 23 mai	8 h 45		Rando dans les Albères	450 m	15 km	5 h	2 *	H. Viriat
jeudi 24 mai	9 h P. Margaux	9 h 15 P. De la Marenda	Marche Nordique : Mas Larrieu					V. Huybrechts
vendredi 25 mai			Rando-Resto (Note suit)					G. Schmidt
dimanche 27 mai	8 h	9 h 10 P. Serdinya	La Tour du Roc de l'Aigle (partie montante assez raide)	870 m	14 km	6 h	3 *	J. Léger
mercredi 30 mai	8 h	9 h P. après la cave coopérative Arboussols	Col de Gues – GR 36 Marcevol (une descente à prendre avec précaution)	400 m	14 km	5 h	2 *	J. Salini B. François
jeudi 31 mai	9 h P. Margaux	9 h 10 P. derrière le pont Carrefour Market	MarcheNordique : Villeclare					V. Huybrechts

En cas de temps litigieux, il est conseillé de téléphoner à l'animateur(fixe ou portable) annulation possible et particulièrement avant de se rendre au 2è rendez-vous;