



Albera Viva

2012 / 2013

Avec la collaboration des associations :
**Amics de l'Albera i Cap de Creus
et Laroque Rando**

23 Septembre

Autour du Bassegoda



9h Eglise d'Albanyà (durée 6h)



1 refuge, 1 auberge, 2 sommets...

21 Octobre

Cerbère «La Vallée des Cerfs»



9h Parking de la Plage de Cerbère (durée 7h)



3 dolmens, 1 menhir, 1 château (Querroig)

18 Novembre

Journée de travail Monastère de Sant Llorenç de Sous



9h Hostal d'en Vila
(À 12 km de Figueres sur la route de Besalú)

À 14h, **repas offert**

16 Décembre

Sorède - Roc de les Medes - Ultrera



9h Vallée Heureuse - le Martinet (durée 5h)



1 forge catalane, château d'Ultrera, Ermitage
de ND du Château, site four solaire.



Moyen



Sportif

Porter vêtements et chaussures de rando, ainsi que le manger et le boire
Cal portar vestit i calçat apropiats, així com el menjar i el beure

20 Janvier

Espolla «Route du Maquis» Fête de l'huile



9h Devant la coopérative d'Espolla (durée 5h)



3 cols, 1 crête.

17 Février

Les Cluses «Route des forts»



9h Mairie des Cluses (durée 5h)



3 Forts, Site de Panissars, Via Domitia...

17 Mars

Cadaqués «El Cap de Creus»



9h Plage de Cadaqués (durée 5h)



Architecture rurale, formations géologiques,
Phare

21 Avril

Du Boulou au Pic Saint Christophe



9h Parking du Casino (durée 6h)



1 Château, 1 route «stratégique»...

Pour participer à nos randonnées, nous vous conseillons de bien vouloir
prendre la licence de la **Fédération Française de Randonnée Pédestre**
qui vous permet de bénéficier, entre autres avantages, d'une assurance
individuelle spécifique à la pratique de ce sport.

L'association transfrontalière **Albera Viva** poursuit son action de découverte du massif des Albères, sous forme de randonnées pédestres.

L'immense richesse patrimoniale de notre montagne en dolmens (plus de 130...), chapelles romanes, châteaux, tours, masos..., se révèle à chaque pas dans l'écrin de ses somptueux paysages.

Par ailleurs, associant des participants originaires du Roussillon et de l'Empordà, ces sorties sont aussi un moment privilégié de convivialité, l'occasion de rencontres amicales favorisant la pratique ou l'apprentissage de la langue catalane pour les uns, du français pour les autres. Ce brassage des cultures consolide les liens ancestraux entre les deux versants du massif, tout en s'inscrivant dans la dynamique de l'ouverture européenne.

D'une durée de 4 à 7 heures, les excursions ne présentent pas de difficultés particulières; elles nécessitent seulement une bonne forme physique et un entraînement régulier. Elles sont encadrées par des accompagnateurs agréés connaissant bien le massif et son histoire.

Amoureux de l'Albera, rejoignez-nous nombreux !

L'associació transfronterera **Albera Viva** continua la seva activitat de descobriment del massís de l'Albera, sota forma de recorreguts pedestres. La infinita riquesa patrimonial de la nostra muntanya pel que fa als dolmens (més de 130...), capelles romàniques, castells, torres, masos... es revela a cada pas en l'escriu sumptuós del paisatge.

A més a més, en associar uns participants rossellonesos i empordanesos, aquestes passejades constitueixen un moment privilegiat d'intercanvis, així com l'ocasió d'encontres amicals que afavoreixen la pràctica o l'aprenentatge de les llengües catalana o francesa. Aquesta barreja de cultures reforça els lligams ancestrals entre els dos vessants del massís, tot inscrivint-se en la dinàmica de l'obertura europea.

D'una durada de 4 a 7 hores, els recorreguts no presenten cap dificultat particular; sols demanen una bona forma física i un entrenament regular. Uns acompanyants bons coneixedors de la nostra muntanya i de la seva història s'encarregaran de guiar el grup.

Junteu-vos nombrosos amb nosaltres!

information Albera Viva informació

Tel : 06 13 67 10 03

Internet : www.alberaviva.cat e-mail : coordinacio@alberaviva.cat

Pour connaître **I'ALBERA** chaque mois faisons une randonnée



*Per conèixer l'Albera
cada mes
faràs una drecera*

Albera Viva 2012/2013



Avec la collaboration des associations :
Amics de l'Albera i Cap de Creus
(APNACC) et Laroque Rando