

SEJOUR RAQUETTES - CAPCIR / CERDAGNE / MATEMALE
Auberge de la Prairie 4 rue du Capcir 66210 Matemale
Lundi 20 au Vendredi 24 janvier 2025 – 4 NUITEES

PRIX DU SEJOUR : 314 Euros en Régime **Pension complète par personne.**
Prévoir par personne un Tupperware pour recevoir la salade composée journalière en + du complément du panier repas inclus.
Si mauvais temps repas du midi à l'auberge bien entendu.

INSCRIPTION par Email : bessieresmichel31@gmail.com

Préciser votre adresse / N° Portable et si vous souhaitez participer covoiturage. (*)
Acompte de 30 euros à envoyer au trésorier Liber IBANEZ - Appt 502 – 22 Bis Boulevard Pierre-Paul RIQUET 31000 TOULOUSE

EFFECTIF TOTAL DU GROUPE 16 PERSONNES :

2 encadrants : Michel BESSIERES (07.84.96.51.78) et Christophe LINSELLE (06.33.62.98.11).

PROGRAMME PREVISIONNEL Selon la météo, l'état du manteau neigeux et des accès routiers :

1° JOUR : Trajet Aller : une randonnée selon météo versant nord Puymorens ou Cerdagne secteur et ensuite arrivée fin d'après-midi à l'Auberge de la Prairie.

2° JOUR au 4° JOUR :

Randonnées Secteur Bouillouses Pla d'Ares - Lac de Pradeilles / Etang noir / Col del Torn / Creu ou Refuge des Espagnols secteur Matemale/Llagonne.

Secteur Madrès ou secteur Saint Pierre del Forcat (selon météo).

Secteur Bouillouses/Angles les étangs des Esquits ou Secteur La Calme / Airelles (selon météo).

5° JOUR : Trajet Retour : Puymorens ou Cerdagne (comme à l'aller une des deux randonnées non effectuée) ou Secteur Angoustrine / Dorre direction chapelle Saint Martin entre Valls/ Prat Carrera.

RYTHME et CONDITIONS PHYSIQUES DE LA JOURNEE :

Jour de l'Aller et jour du Retour - Randonnée commune Groupe 1 et 2.

Pendant le séjour une randonnée commune. (Sûrement en milieu de séjour).

Deux randonnées avec 2 Groupes de niveau.

GROUPE 1

Distance moyenne 14 à 16 km

Durée moyenne 5 à 6 heures

Dénivelé 600 à 800 / 900 mètres.

GROUPE 2

Distance moyenne 10 à 12

Durée moyenne 5 à 6 heures

Dénivelé positif 400 à 600 mètres

(*) TRANSPORT :

4 véhicules équipés de 4 pneus neige 3PMSF OU des chaînes dans le coffre (réglementation Montagne à compter du 1° novembre 2024)

Indemnité kilométrique 0,30 euro le KM.

Péage autoroute Pamiers et tunnel porté-Puymorens = 21,60 euros x 2.

Sur place transport distance moyenne par jour pendant le séjour entre 20 à 50 km AR de l'Auberge au lieu de départ de la randonnée.