



G.P. PRENC

BP N°900.10

66500 PRADA DE CONFLENT

gprenc@gmail.com

www.gprenc.cat

PROGRAMA Hivern- Primavera 2016

DATES	SORTIDES	RESPONSABLES
10 de gener diumenge	País de Sault Nébias-Estany de Tury-coll del Pradel- coll del Bélièr-La Malayrède-Camp Sylvestre-Nébias Hores de camí: 5h Desnivell: 450m Apuntament: 8h30 a la plaça St Pere de St Pau de Fenolhet	Louis-Dominique Auclair 04 68 59 94 24
17 de gener diumenge	Estagell- Sta Caterina (Baixàs) Hores de camí: 4h Circuit: 8km Desnivell: 250m Apuntament: 9h Estagell	Louis-Dominique Auclair 04 68 59 94 24
24 de gener diumenge	Sortida amb raquetes Els Angles-Vallserra-refugi Ganyades Hores de camí: 6h Apuntament: 8h a l'estació de Vilafranca	Andreu. Ollié 04 30 45 62 92 <i>cap dificultat</i>
31 de gener diumenge	15a Festa de la Raqueta de neu a Mentet Itineraris variats Apuntament: 8h30 aparcament d'escola de Saorra (llançadora)	A. Glory 04 68 96 46 41 antoine.glory@laposte.net
07 de febrer diumenge	Raquetes capcirenques i carn a la brasa Coll de la Llosa-coll del Torn- coll de Creu Hores de camí: 4h+2h de pausa Desnivell:100m Trajecte:10 km Apuntament : 8h estació de Prada Sortida : 9h10 coll de la Llosa	François Cavailhès 04 68 55 39 69 07 77 06 85 69 francoiscavailhes@orange.fr <i>Preveure 15euros per l'àpat: carn a la brasa, formatge, fruita,vi, cafè</i>

<p>14 de febrer diumenge</p>	<p>Serrabona (segon episodi) Serrabona-Veïnat de Baix- El Pou del Gel- Roca Roja-Coll de les Arques-Coll de l'Aspic-Serrabona Hores de camí : 4h Desnivell:560m Trajecte:14 km Apuntament : 9h Serrabona</p>	<p>G.Guiraud 04 68 37 57 46 06 88 64 32 42 germaine.guiraud@wanadoo.fr <i>curiositats: el Pou del Gel</i></p>
<p>21 de febrer diumenge <i>Opció A</i></p> <p><i>Opció B</i></p>	<p>Iniciació a la BTT Port la Nouvelle-canal de la Roubine- Illa de St Martí-Gruissan-Capella de les Auzines-esclusa i retorn <i>o retorn amb el tren Narbona-Port la Nouvelle</i> Desnivell: 200m Trajecte:35 km Apuntament : 9h30 a l'estació Port La Nouvelle</p>	<p>Louis-Dominique Auclair 04 68 59 94 24 <i>restaurant a l'illa de St Martí possible</i> <i>curiositats: museu de les salines</i></p>
<p>28 de febrer diumenge</p>	<p>A l'entorn de Rasiguères Serra entre la vall de l'Aglí, deTornafort, de Sousvignes- pic Lansac <i>retorn pel bosc-descans(cafè) a casa del Christian-baixada per la vall de Sousvignes</i> Hores de camí:4h Desnivell: 300m Trajecte: 8km Apuntament: 10h Rasiguères pàrquing de l'Estany(en direcció d'Ansinyà)</p>	<p>Christian Delmotte 04 68 29 02 28 06 52 02 79 07 christian.delmotte@gmail.com <i>curiositats: orris, torre i pedreres de Lansac, punt de vista</i> <i>cap dificultat però preveure calces i mànigues llargues</i></p>
<p>27-28 de febrer dissabte</p> <p>diumenge</p>	<p>Caroux (Hérault) Apuntament: 15h Perpinyà-Nord</p> <p>Coll de l'Auge-Bardou-St Martin du Froid <i>retorn per les Gorges d'Héric</i> Hores camí: 7h Desnivell: 850m</p>	<p>Louis-Dominique Auclair 04 68 59 94 24 <i>-Inscripcions abans del 17 de gener per reservar el refugi(1/2p)</i> <i>-preveure equipament suficient i un pícnic</i></p>
<p>05-09 de març dissabte - dimecres</p>	<p>Les Calanques de Marsella <i>dissabte: viatge</i> <i>diumenge, dilluns,dimarts:excursions</i> <i>dimecres: caminada a Marsella i retorn</i> Apuntament: dissabte10h Perpinyà-Nord Allotjament: albergueria (1/2p)</p>	<p>Louis-Dominique Auclair 04 68 59 94 24 <i>Inscripcions: el més aviat ...</i> <i>preveure el sac de dormir, 3 pícnic (compres possibles a Marsella!)</i></p>
<p>06 de març diumenge</p>	<p>Pas de l'Avet (Cortsaví) Antigues pedres i boscos misteriosos Hores de camí: 5h+1h de descans Desnivell: 600m Trajecte: 13km Apuntament: 8h30 estació de tren a Prada Sortida: 10h30 Cortsaví</p>	<p>François Cavailhès 04 68 55 39 69 07 77 06 85 69 francoiscavailhes@orange.fr</p>

<p>13 de març diumenge</p>	<p>Torres de Cabrenç(Serrallonga) Hores de camí: 5h+1h de descans Desnivell: 650m Trajecte: 12km Apuntament: 8h30 estació de tren a Prada 9h30 St Joan de Pla de Corts a la rotunda amb el forner "le pain du jour" Sortida: 10h30 Serrallonga</p>	<p>François Cavailhès 04 68 55 39 69 07 77 06 85 69 francoiscavailhes@orange.fr</p>
<p>20 de març diumenge</p>	<p>Sant Miquel de Llotes- Casafabre Hores de camí: 5h Desnivell:550m Apuntament: 9h St Miquel al pàrquing a prop del museu</p>	<p>Jaume Borrut 04 68 05 03 95</p>
<p>27 de març diumenge</p>	<p>Massís del Canigó Sortida: 8h Taurinyà</p>	<p>Louis-Dominique Auclair 04 68 59 94 24</p>
<p>02-03 d'abril dissabte diumenge</p>	<p>A l'entorn de Rennes(segona episodi) Apuntament: 7h30 estació de tren de Prada Rennes les Bains-Montferrand-Montagne des Cornes-La Fajole-Rennes Les Bains Desnivell:465m Hores de camí: 4h <i>Nit al gîte de Bugarach (cuina en gestió lliure)</i> Couiza-Rennes Les Bains-Les Labadous-Fontaine des 4 ritons-Les Labadous-Pas du Loup- Coustaussa-Couiza Desnivell: 750m Hores de camí: 6h</p>	<p>Didier Payré 04 68 96 04 85 06 19 19 19 22 <i>preveure: 2 pícnic, 1 sopar, 1 esmorzar banyador i tovallola</i></p>
<p>09 d'abril dissabte</p>	<p>Reunió de programació a la casa de la Xantal a Cirac Apuntament: 16h... i després <i>Àpat (portar una cosa) Pel.lícula "le Larzac"</i></p>	<p>Xantal Sadion 04 68 05 36 70 06 84 95 89 54 sadion.chantal@wanadoo.fr</p>
<p>10 d'abril diumenge <i>Opció A</i> <i>o/i Opció B</i></p>	<p>Pic Bugarach La Bastida-coll de Péchines -Pic per la carena sud est-baixada pel camí comú-Coll del Linas-La Bastida Hores camí: 5h Desnivell: 650m Trajecte: 10km Apuntament: 8h pàrquing Carrefour a la sortida de Sant Pau de Fenolhet <i>si mal temps o dificultat</i> Campeau-Val de Missaut-Clots d'en Roumiguère-Roc Paradet-Pla de Lagal-Fangot-Les Mathibets-coll de Péchines- La Bastida Trajecte: 18km</p>	<p>Christian Delmotte 04 68 29 02 28 06 52 02 79 07 christian.delmotte@gmail.com <i>dificultat: posar les mans a prop del pic, no tenir vertigen</i> <i>cap dificultat!</i></p>

16-17 d'abril dissabte-diumenge	XXXIX EMBARDISSADA organitzada pel centre excursionista d'Olot <i>nit 1/2p a l' alberg d'Olot</i> <i>Lloc web: embardissa olot</i> Apuntament: 17h estació de Prada.	A. Glory 04 68 96 46 41 antoine.glory@laposte.net
24 d'abril diumenge	Dolmen de Fullà-Pic de la Penya-Torre de Goà-mines de Cornellà Hores camí: 7h Desnivell: 450m Apuntament: 7h30 estació de tren de Prada Sortida: 8h casa de L'Andreu i la Josette	Andreu. Ollié 04 30 45 62 92
01 de maig diumenge	Mont Capell Circuit llarg desde St Llorenç de Cerdans Hores camí: 5h+2h de descans Desnivell: 700m Trajecte: 12km Apuntament: 8h estació de tren de Prada Sortida: 10h St Llorenç de Cerdans	François Cavailhès 04 68 55 39 69 07 77 06 85 69 francoiscavailhes@orange.fr
08 de maig diumenge	Prats de Balaguer Banys de Sant Tomàs-Fontpedrosa-mas d'Alberet-mas de Donapà <i>Opció A</i> Torrent de la Sorda-Corrals i retorn a Prats de Balaguer (café a casa de la Francine) i Banys de Sant Tomàs Desnivell: 700m <i>Opció B</i> Roc del Ferrador-Coll Pams-Gallinàs i retorn per la Jassa dels Collets Desnivell: 1700m	Francine Moné 06 86128542 <i>Preveure banyador i tovallola!</i>

Atenció, no oblideu : A la primavera vindran els amics bretons (fi de maig, inici de juny!)

Algunes suggestions :

Una caminada al Marroc

Lèxic català>francès:

abril > avril
afegir-se > se joindre
aigua > eau
alberg > auberge
àpat > repas
aparcament > parking
ajudar > aider
aplec > rassemblement
apuntament > rendez-vous
assegurança > assurance
banyador > maillot de bain
burro > âne
camí > marche

caminada > ballade
calces > pantalons
carena > arête
a la brasa > grillade
carretera > route
carril bici > piste cyclable
costa > côte
cruïlla > carrefour
data > date
desnivell > dénivelé
despeses > frais
dia > jour
dijous > jeudi

dilluns > lundi
dimarts > mardi
dissabte > samedi
diumenge > dimanche
divendres > vendredi
entrepà > sandwich
esmorzar > déjeuner
estació > gare
estiu > été
flama > flamme
inscripcions > inscriptions
juny > juin
juliol > juillet
llançadora > navette
maig > mai

mànigues > manches
millor > mieux, préférable
molt/a > beaucoup
nit > nuit
porteu > amenez
pou > puit
primavera > printemps
roba > vêtements
rotonda > rond point
soci > adhérent
sortida > sortie
tornada > retour
travessa > traverse
trobada > rencontre
tovallola > serviette de toilette
viatge > voyage