



Randonnée Cérétane

Présidents d'Honneur : Baptistin PAGES, Jean PORQUERES

Président : Jean FERRER 04 68 87 19 51
Secrétaire : Marie-Claude SARDA 04 68 54 10 82
Trésorier : Michaël CARTWRIGHT 04 68 87 24 09

E-mail secrétariat : secretaire@randoceretane.org

Site Web : <randoceretane.org>

PROGRAMME d'OCTOBRE 2009 INFORMATIONS

- **L'ASSEMBLEE GENERALE** du Club aura lieu samedi 14 novembre 2009 au Mas de Nogarède à Céret.

C'est un moment très important pour la vie de l'Association, il est souhaitable que les adhérents y soient présents. Réservez donc cette matinée !!

Le compte-rendu des activités du Club au cours de l'année 2009 sera présenté. Il sera aussi donné un aperçu des projets pour l'année 2010.

Au cours de l'AG il faut renouveler un tiers du Conseil d'Administration (4 membres sortants) Tout adhérent peut présenter sa candidature par écrit au Secrétariat. Vous pouvez aussi lui adresser vos suggestions et questions diverses qui feront partie de l'Ordre du Jour.

Cette matinée se poursuivra par un Verre de l'Amitié offert par le Club et un repas préparé par un traiteur.

- RENOUVELLEMENT DES ADHESIONS

L'adhésion à la Randonnée Cérétane (Licence FFRP, assurance et cotisation au Club) **reste inchangée** : 35€ (assurance IRA) ou 44€ (assurance Multi-loisirs) Elle est annuelle et sera valable du 1^{er} septembre 2009 au 31 août 2010. L'assurance 2009 restant valable jusqu'au 31 décembre 2009.

- **CERTIFICAT MEDICAL** de non contre-indication à la pratique de la Randonnée Pédestre

Comme nous ne participons pas, en général, à des compétitions sportives ce Certificat **n'est pas obligatoire** par la réglementation en vigueur. Il est **vivement conseillé** seulement.

Le Centre Sport Santé à la Maison des Sports (Rue Duguay-Trouin à Perpignan) auquel le Club adhère, propose un bilan complet pour 5€ (non remboursable). Il faut prendre rendez-vous au 04 68 57 40 50

SORTIES DES MARDIS

OCTOBRE 2009

Promeneurs : Code de difficultés : " Facile " dénivelé moins de 300m

DATE	Animateur	Départ Céret/ Ponts	Heure et lieu de regroupement	Parcours et difficultés spécifiques	Temps de marche/ Dénivelé
MARDI 6	Pierrette PELLE 04 68 87 06 28	13h30	/	La Rivière Ample	2h30 200m
MARDI 13	Anna NEPOTE 04 68 89 23 34	13h30	14h00 Place du Marché Laroque	Les Cabanes de Mata Porc	3h00 300m
MARDI 20	Gérard LEBOUILL 04 68 87 46 80	13h30	14h00 Hameau de Ruinoguès	Ruinoguès - Coll del Priorat - Mas Llong - Ruinoguès	2h30 250m
MARDI 27	Mike CARTWRIGHT 04 68 87 24 09	13h30	/	Montferrer - Castell de Montferrer - Puig de Vilfort - Montferrer	3h00 300m

Marcheurs : Code de difficultés : " Moyen " dénivelé moins de 500m

DATE	Animateur	Départ Pkg Inter M	Heure et lieu de regroupement	Parcours et difficultés spécifiques	Temps de marche/ Dénivelé
MARDI 6	Rose-Marie MONGE 04 68 39 44 62 06 87 11 72 02	13h30	14h15 Mairie d' Oms	Le Village - La Suberaie du Mas Cané - La Calcine (Petite Grimpette)	2h30 400m
MARDI 13	Andrew REIS 04 68 35 34 08	9h30	10h30 Serrabonne	Col d' Aspïc - Col des Arques - Roc Rouge (<i>Repas tiré du sac</i>)	4h00 500m
MARDI 20	Annie RIGOLE 04 68 85 08 58	13h30	14h15 Pkg Castelnou	Chapelle Sant Marti - Camélas	3h30 400m
MARDI 27	Claude HERNANDEZ 04 68 83 07 35 06 33 58 79 57	13h30	/	El Palau - St Ferriol - Serrat del Mas d'en Janet - Château d' Aubiry	3h00 250m

		Départ Céret/ Ponts			
MARDI 13 <i>Rando POUR TOUS</i>	Roland TIXIER 06 14 42 20 44	6h00	<i>Prévoir 2/3 € pour Pkg et carte d'identité</i>	<i>"Tria de Mulats" de Espinavell Espinavell - Plans del Grell - Espinavell (repas tiré du sac ou acheté sur place)</i>	5h00 400m

Les adhérents, qui désirent recevoir par courriel le programme mensuel des randonnées, peuvent communiquer au secrétariat (secretaire@randoceretane.org) leur adresse électronique.

SORTIES des JEUDIS et DIMANCHES

OCTOBRE 2009

Code de difficultés :

Rando Jeudi ou Dimanche: "Moyen et soutenu" - dénivelé moins de 1000m

Rando + : " Plus soutenu" - dénivelé moins de 1200m

Rando-Promenade : "Moyen" rythme moins soutenu que "Rando" avec même dénivelé

Date groupe	Animateur	Départ Céret/ Ponts	Heure et lieu de regroupement	Parcours et difficultés spécifiques	Temps de marche/ Dénivelé
JEUDI 01 <i>Rando +</i>	Jean-Charles VANDERMEERSCH 04 68 54 08 84	6h00	6h50 Pkg Marquixanes	(L'animateur vous attendra à 8h00 à Saillagouse) Err (Les Planes) – Pas dels Lladres - Puigmals d'Err et de Llo – Les Planes	8h00 1000m
DIMANCHE 04 <i>Rando</i>	Rose-Marie et Albert MONGE 04 68 39 44 62 06 87 11 72 02	7h30	8h15 Pkg Mairie Montbolo	Montbolo - Formentère - Batère - par le G.R.P.	7h00 950m
JEUDI 08 <i>Rando</i>	Laurent LAPEYRE 04 68 87 08 59	7h30		La Preste - Cabane de l'Ouillat - Les Mines du Costabona - retour par le Col del Siern	6h00 800m
DIMANCHE 11 <i>Rando</i>	Henri RIGOLE 04 68 85 08 58	7h00	8h00 Pkg Marquixanes	Vernet-les-Bains - Le Cogollo - Col Juil - Retour Vernet	5h00 750m
MARDI 13 <i>Rando POUR TOUS</i>	Roland TIXIER 06 14 42 20 44	6h00	Prévoir 2/3 € pour Pkg et carte d'identité	"Tria de Mulats" de Espinavell Espinavell - Plans del Grell – Espinavell (repas tiré du sac ou acheté sur place)	5h00 400m
DIMANCHE 18 <i>Rando</i>	Jean FERRER 04 68 87 19 51 06 08 56 58 66	7h00		Col de la Régine par la piste – Col de Serre-Vernet – Piug de Gallinas – Montagne Rase – Pla des Isards – C. Régine	6h00 800m
JEUDI 22 <i>Rando +</i>	Laurence DEMANGEL 06 61 20 67 46	6h30	7h30 Pkg Marquixanes	Nohèdes - Gorg Estelat - Refuge de la Perdrix – Col de Portus - Nohèdes (3km de assez bonne piste)	6h30 1100m
DIMANCHE 25 <i>Rando horaire d'hiver -1h</i>	Michel VANDENAMEELE 04 68 87 08 46	7h30		(Espagne près de Coustouges) Col dels Horts - St. Christofol – Mare de Déu del Fau – Castell Grillera	6h30 800m
Tous les dimanches <i>Rando-promenade</i>	Baptistin PAGES 04 68 85 35 98	7h30	Itinéraire déterminé au rendez-vous		

Montagne : Code de difficultés : "Sportif" avec dénivelé supérieur à 1000 m

Date groupe	Animateur	Départ Céret/ Ponts	Heure et lieu de regroupement	Parcours et difficultés spécifiques	Temps de marche / Dénivelé
DIMANCHE 04 <i>Montagne</i>	Chantal SEVIN 06 30 40 82 68	6h00		Prats Balaguer - Collets d'Avall - Pic de Gallinas - Col Mitja - Pic Redoun - Pilo de Xemenèia - Feixa Llarga -	8h30 1350m
DIMANCHE 11 <i>Montagne</i>	Pierre BOIXADERAS 04 68 83 04 46	7h00		Prats de Mollo - Tour de Mir – Mont Falgas - Notre Dame du Coral – Prats de Mollo	7h30 1400m
DIMANCHE 18 <i>Montagne</i>	Guy SANS 06 82 32 60 52	5h30	6h30 Pkg Marquixanes	Les Angles - La Llose - Crête du Grand Peric - L'Esparbé - Le Roc d'Aude - Les Angles	8h30 1400m