



Randonnée Cérétane

Présidents d'Honneur : Baptistin PAGES, Jean PORQUERES

<u>Président :</u>	Jean FERRER	04 68 87 19 51
<u>Secrétaire :</u>	Marie-Claude SARDA	04 68 54 10 82/ 06 19 37 25 61
<u>Trésorier :</u>	Michaël CARTWRIGHT	04 68 87 24 09

E-mail secrétariat : secrtaire@randoceretane.org

Site Web : <randoceretane.org>

PROGRAMME de MARS 2010 INFORMATIONS

Les séjours et sorties du Club :

--**Gavarnie** : séjour du 30 août au 6 septembre 2010 pour les randonneurs, des places sont encore disponibles, si vous êtes intéressé(e), appelez Maurice Bénichou au 0468667732. Possibilité de faire un 2^{ème} groupe moins « rapide » avec Rose-Marie (en fonction des inscrits)

--**Montserrat** : journée « Bunyettes » le dimanche 9 mai 2010 avec repas tiré du sac et voyage en car. Vous pouvez dès maintenant réserver votre place en envoyant un chèque de 20 € à l'ordre de la Randonnée Cérétane à Boîte Postale 308 - 66400 Céret Cedex.

--**Saint Guilhem le Désert** : sortie de 2 jours les 19 et 20 mai 2010 avec une nuit à l'hôtel (demi-pension à 55 €). Le voyage pourra se faire en car (coût estimé à 20 €).

Des randonnées sont prévues le 19 et le 20 mai avec 2 niveaux différents. Si vous êtes intéressé(e), envoyez un chèque de réservation de 25 € à BP 308 - 66400 Céret Cedex.

--**Andorre** : - 2 au 7 Juillet : Christiane et Jacques proposent un séjour à LLORTS (1500m) en camping (matériel personnel), Repas en commun, frais partagés - niveau Rando

--**Matemale** - séjour Raquettes du Mardi 23 au Vendredi 26 Mars - 3 nuitées en pension complète - GITE LA PRAIRIE - chambre 2 personnes à partager, sanitaire complet par chambre - serviettes de toilette à apporter (litière fournie) - niveau Rando/Journée - Coût 46€/ jour/ personne - s'inscrire auprès de Rose-Marie avant le 5 Mars (0468394462)

Dates à retenir :

--**2 mai 2010** : fête départementale de la Randonnée à Arles S/Tech, venez nombreux participer avec nos voisins randonneurs, d'Arles et de toutes les PO

--**27 juin 2010** : fête de la Randonnée Cérétane au stade Fontcalde à Céret.

Tous les bénévoles prêts à participer à cette manifestation seront les bienvenus à la réunion organisée le **lundi 31 mai à 18h** salle de l'Union à Céret.

--**13 mars 2010** : Journée des animateurs au restaurant « Les Abeilles » à St Jean Pla de Corts. Les conjoints peuvent participer au repas moyennant un chèque de 22 €.

--**7 avril 2010** : « Rando des animateurs » ouverte à tous. Une rando de 3h sera organisée comme une formation conviviale et ludique, par groupe et pour tous les niveaux. Les repas seront tirés du sac et nous pourrons visiter dans l'après-midi l'abbaye de Lagrasse (dans l'Aude) et son village médiéval classé parmi les plus jolis villages de France.

Le voyage en car sera pris en charge par le club (300 Km AR).

Les inscriptions seront prises le **13 mars** et/ou auprès du secrétariat au 0468541082

Certificat Médical :

Le Ministère de la Jeunesse et des Sports exige la production d'un certificat médical pour la pratique de tous les sports. La Fédération de Randonnée Pédestre nous demande de ne délivrer la Licence que contre la production d'un certificat médical de « non contre indication à la pratique de la randonnée », au moment de la demande d'adhésion, dès le 1^{er} septembre pour les adhésions 2010-2011. (1^{ère} inscription ou renouvellement)

La cotisation restera au même prix : 35 € pour une assurance IRA.

SORTIES DES MARDIS

MARS 2010

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 2	Gilberte FERRER 04 68 87 19 51 06 08 56 58 66	13h30	13h45 Pkg du tennis Les Cluses	Château des Maures	2h30 160m
MARDI 9	Pierrette PELLE 04 68 87 06 28	13h30	14h00 Le Perthus Pkg P 2 (Route du fort)	La Cascade du Perthus (Salt del Fito)	3h00 250m
MARDI 16	Claude HERNANDEZ 04 68 83 07 35	13h30	13h45 Pkg Vivés	Vivés - Coll del Roure - Dolmen - La Calcine (Llauró) - Pla del Mener - Vivés	3h00 270m
MARDI 23	Gérard LE BOUILL 04 68 87 46 80	13h30	13h50 Pkg Casino du Boulou	Casino - Pic Estelle - Mas Rossignol - Casino	3h00 250m
MARDI 30	Anna NEPOTE 04 68 89 23 34	13h30	14h00 Pkg Plage Le Racou	Sentier du bord de Mer - Fort St Elme - et retour	2h30 100m

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 2	Annie RIGOLE 04 68 85 08 58	8h30	9h30 - N116 après Col De Ternère Pkg à Gauche Croisement Rodes	Ermitage Domanova - Chemin des Croix Blanches - Mas Nou - (Repas tiré du sac)	5h00 500m
MARDI 9	Michel VANDENAMEELE 04 68 87 08 46	13h30	14h15 Pkg Champion Banyuls sur Mer	Col des Gascons - N.D. La Salette - Banyuls	3h30 400m
MARDI 16	Rose-Marie MONGE 04 68 39 44 62 06 87 11 72 02	13h30	14H00 - Pkg Douves du Fort du Perthus	Fort Bellegarde - col du Priorat - Les Panissars - le Fortin	3h30 450m
MARDI 23	Anne Marie DURAN 04 68 54 45 19	13h30	14h15 Gare Port Vendres	Puig de las Daynes - Coll Mala Cara Gare Port Vendres	3h15 320m
MARDI 30	Jean SARDA 04 68 54 10 82 06 28 36 63 21	13h30	13h45 Cabane des chasseurs (Rte Vivés)	Correc de Puig Sangli - Chapelle St Luc	3h30 250m

La FFRP nous demande pour 2010/2011, de ne délivrer la Licence que contre la production du certificat médical de « non contre indication à la pratique de la randonnée », en même temps que la demande d'adhésion, à partir du 1^o septembre 2010.
(1^{ère} inscription ou renouvellement)

SORTIES des JEUDIS et DIMANCHES

MARS 2010

Code de difficultés : « Rando » Jeudi ou Dimanche : "Moyen et soutenu" - dénivelé moins de 1000m
 « Rando + » : "rythme plus soutenu" que « Rando » - dénivelé moins de 1200m
 « Rando-Promenade » : comme "Rando » avec un rythme moins soutenu

Date groupe	Animateur	Départ Céret/ Ponts	Heure et lieu de regroupement	Parcours et difficultés spécifiques	Temps de marche / Dénivelé
<u>JEUDI 04</u> <i>Rando</i>	Colette CAPOSSELE 04 68 87 65 26	7h30	8h00 Le Perthus (après douane)	Porto della Selva - Cami de Ronda - Puig Gros - Mas d'en Puignou - SanBaldiri - GR11 - Punta del Bol Nou	6h30 750m (14 km)
<u>DIMANCHE 07</u> <i>Rando</i>	Renée et Fernand BENAIGES 04 68 37 12 87	7h00	7h30 Cave Coopérative Trouillas	Corbère - Puit à glace - Chapelles - Dolmens - Ermitage St. Maurice - Château de Corbère	7h00 800m (20 km)
<u>JEUDI 11</u> <i>Rando</i>	Jean-Charles VANDERMEERSCH 04 68 54 08 84	7h30	/	Las Illas - Quintassos - Els Solanells - Pic des Salines - Font de la Cova - Col de Lli - Las Illas	6h00 800m
<u>DIMANCHE 14</u> <i>Rando</i> Elections	Rose-Marie/ Albert MONGE 04 68 39 44 62 06 87 11 72 02	9h15	/	Céret Pont - St. Paul - N.D. de la Roure - St. Férreol	5h30 650m
<u>JEUDI 18</u> <i>Rando</i>	Jacques COURTEAU 04 68 21 75 71 06 62 70 32 19	7h15	7h45 Le Perthus (après douane)	Villamaniscla - Siera Vaga d'en FerrantSiera de Valmeta /crêtes avec passages rocheux - Panorama/mer	7h00 700m
<u>DIMANCHE 21</u> <i>Rando</i> Elections	Dikkie CARITG 04 68 87 43 11 06 34 68 93 88	9h15	9h20 Pkg Place des Tilleuls Céret	Céret - Baillère - Vallée de Baillère - Vus sur Les Anelles - Can Guix - Col de Bousseils	5h30 600m
<u>JEUDI 25</u> Rando +	Laurence DEMANGEL 06 61 20 67 46	7h00	7h30 Le Perthus (après douane)	Cala Montjoi - Pla de Gates - Pla Sanços - Cala Joncols - Cap Norfeu -Cala Montjoi	6h30 1200m (23 km)
<u>DIMANCHE 28</u> <i>Rando</i> (Changement d'heure)	Marie-Jo COBREROS 04 68 87 08 46	7h00	/	Lamanère - N.D. du Coral - Col de Bernadeille - Roca Bruna - Col de Malrems Lamanère	7h00 900m
Tous les dimanches <i>Rando-promenade</i>	Baptistin PAGES 04 68 85 35 98	8h00	Itinéraire déterminé au rendez-vous		

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

Date groupe	Animateur	Départ Céret/ Ponts	Heure et lieu de regroupement	Parcours et difficultés spécifiques	Temps de marche / Dénivelé
<u>DIMANCHE 07</u> <i>Montagne</i> *Raquettes*	Nelly AUBAUD 04 68 88 41 34 Chantal SEVIN 06 30 40 82 68	6h30	7h30 Pkg Marquixanes	Col de Jou - Mariailles - La Llipodère - Collade de la Roquette - Serra del Sola Gros - (par la piste)	7h30 900m
<u>DIMANCHE 14</u> <i>Montagne</i>	Pierre BOIXADERAS 04 68 83 04 46	8h50	9h30 La Vallée heureuse (Sorède)	La Farga - Puig des Pradets - Font de l'Orri - Moli des Frares - La Farga	6h30 1100m
<u>DIMANCHE 28</u> <i>Montagne</i>	Guy SANS 06 82 32 60 52	5h30	6h30 Pkg Marquixanes	Casteil - St Martin - La Moura - Mattes Rouges - Col de la Mandre - Col de Jou - Casteil	8h00 1600m (22 km)

Les randonneurs à l'essai sont admis (3 fois maximum). Ils verseront à l'animateur une contribution de 2 € par rando. Tout randonneur sera refusé par l'animateur s'il n'est pas correctement équipé : eau, chaussures et vêtements adaptés au circuit proposé