



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 : secretaire@randoceretane.org
Site Web : <randoceretane.org>

PROGRAMME de JUILLET 2010

INFORMATIONS

Les formations en 2010 : cette année a été particulièrement riche en formations pour nos adhérents dans tous les domaines, merci pour votre participation croissante :

- **Lecture de carte (Formation interne du Club) :** 6 participants se sont initiés à cette pratique de base de la randonnée. Si vous êtes intéressé(e)s pour une nouvelle session appelez le 0468541082 .
- **Prévention routière :** une vingtaine de participants pour la deuxième séance.
- **Balisage :** 3 randonneurs ont été formés : Catherine Devigne, Joël Picard et Henri Mestres sont intégrés dans différentes équipes de baliseurs des PO.
- **Brevet d'animateur de randonnée (Formations Fédérales) :**
 - module de base :** Emma Lamas, Cyrille Garcia, Joël Picard, Henri Mestres, Michel Niemec, Henri Nou, et Jacques Alvain ont suivi cette formation .
 - SA1 :** 2 participants les 20 et 21 mars : Emma Lamas et Cyrille Garcia .
 - SA2 :** 2 participants à Camplong d'Aude du 3 au 9 mai : Jean Sarda et Cyrille Garcia qui sont nos 2 nouveaux animateurs brevetés 2010.
- **Milieu Montagnard Enneigé (Formation Fédérale) :** 5 animateurs brevetés ont participé à ce stage à Mont-Louis les 23 et 24 janvier 2010 : Jean Ferrer, Rose-Marie Monge, Albert Monge, Chantal Sevin et Nelly Aubaud.
- **Responsabilité Sécurité Assurance :** Rose-Marie a participé le 29 mai au stage de Sigean.

Quelques dates importantes :

- **le 2 juillet 2010** à 18 h au Mas Nogarède, notre ami Alex recevra le **Trophée des sports** de la Municipalité de Céret, tous ses amis randonneurs et en particulier ses « guides » sont invités à partager avec lui le verre de l'amitié.
- **10 et 11 juillet 2010** : week-end à Porte-Puymorens : une nuit en demi-pension à l'hôtel Castel Isard : 46€ par personne. Les randos sont organisées par Michel et Marie-Jo (tel. 0468870846) Le samedi 10 juillet : lacs des Pessons (6h- 600 m) et le dimanche 11 juillet : lac de Lanoux en partant de Porte-Puymorens (6h30- 600m). Pour réserver, envoyez un chèque de 20€ à l'ordre de la Randonnée Cérétane à BP 308- 66400 Céret Cedex **avant le 2 juillet** .

Fête de la Randonnée Cérétane le dimanche 27 juin 2010 au stade

Fontcalde à Céret : Venez tous participer à cette manifestation, amenez vos familles, vos amis, nous fêterons ensemble dans une ambiance sportive et conviviale le 25^{ème} anniversaire de la Randonnée Cérétane. **Animations** : Expositions- Sévillanes- Baladins(danses médiévales)- Chansons. Retenez vos repas : **15 € par personne** (chèque à l'ordre de la Randonnée Cérétane envoyé à BP 308 66403 Céret Cedex)

Certificat Médical : il devra obligatoirement accompagner toutes les demandes d'adhésion 2010-2011 (1ères demandes et renouvellements) **dès le 1^{er} septembre 2010.**

JUILLET 2010

Marcheurs : Code de difficultés : " Moyen " dénivelé

DATE	Animateur	Départ Pkg Inter M	Heure et lieu de regroupement	Parcours et difficultés spécifiques	Temps de marche/ Dénivelé
MARDI 6	Jean SARDA 04 68 54 10 82 06 28 36 63 21	8h00		Fontaine del Brigader - Pla de Rodes - Col Estagnol - Pic de la Souque (Repas tiré du sac)	5h00 600m
MARDI 13	Jean FERRER 04 68 87 19 51 06 08 56 58 66	7h30		Lamanère - Coll de Malrems - Retour par la piste. (Possibilité de repas tiré du sac en fin de Rando)	3h30 350m
MARDI 20	Michel VANDENAMEELE 04 68 87 08 46	7h30	8h15 Coll de l'Ouillat	Puit à Neige - Pic Neoulous - Refuge Tagnarède	4h00 450m
MARDI 27	Annie RIGOLE 04 68 85 08 58	7h30	8h30 Pkg Marquixanes	Counozouls (Après col de Jau) Le Tour Du Benal (Repas tiré du sac fin de rando)	3h30 500m

Comme les autres années, les promeneurs sont les bienvenus aux randos
« marcheurs » pendant les mois de juillet et août

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

	Animateur	Départ Céret/ Ponts	Heure et lieu de regroupement	Parcours et difficultés spécifiques	Temps de marche / Dénivelé
<u>DIMANCHE</u> <u>04</u> <i>Montagne</i>	Chantal SEVIN 06 30 40 82 68	5h00	6h00 Pkg Marquixanes	Après Puyvalador, refuge forestier Laurenti - Lac, puis col du Laurenti -Roc Blanc - Pic Baxouillade - Porteil Laurenti - Porteil Orlu - Etang Baxouillade Cabane Bousadus - Refuge Laurenti <i>11 km route forestière jusqu'au refuge</i>	8h00 1500m <i>20 km</i>
<u>DIMANCHE</u> <u>11</u> <i>Montagne</i>	Guy SANS 06 82 32 60 52	5h30	6h30 Pkg Marquixanes	GR Lac d'Aude (de la rte des Bouillouses) - Refuge La Balmette - Camporeils - Petit et Grand Péric - Crêtes - Lac Llose - Barrage Bouillouses	8h30 1200m <i>26 km</i>
<u>DIMANCHE</u> <u>18</u> <i>Montagne</i>	Pierre BOIXADERAS 04 68 83 04 46	5h30	6h30 Pkg Marquixanes	Evol - Col de Portus - Gorg Estelat - Gorg Nègre - La Mauline - Evol	9h00 1400m
<u>DIMANCHE</u> <u>25</u> <i>Montagne</i>	Pierre BOIXADERAS 04 68 83 04 46	5h30	6h30 Pkg Marquixanes	Col de Mantet - Porteille de Mantet - Roc Colom - Pic de Costabonne - Cime de Pomarole - Col de Mantet	8h00 1400m

JUILLET 2010

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
<u>DIMANCHE</u> 04 <i>Rando</i>	Alain RIVOAL 04 68 89 39 73	7h30	8h30 Col de l'Ullat	Col de l'Ullat - Pic Néoulos - Refuge Tagnarède - Col Vaca Vella - Roc du Midi -	5h00 600m
<u>JEUDI 08</u> Rando +	Henri NOU 04 68 83 98 05 06 27 02 34 01	6h30		Chalet des Conques - Esquerdes - Roc Coloum - Costabonne Retour par Couma du Tech	7h00 1100m
<u>SAMEDI 10</u> <i>Rando</i>	Michel VANDENAMEELE 04 68 87 08 46	6h00	6h50 Pkg Marquixanes info page 1	<i>(L'animateur vous attendra au Col à 8h30)</i> Col de Puymorens - Lacs des Pessons - Nuit à l'hôtel Castel Izard sur réservation demi pension 46€	6h00 600m
<u>DIMANCHE</u> 11 <i>Rando</i>	Michel VANDENAMEELE 04 68 87 08 46		8h15 Pkg Hotel Castel Isard	Col de Puymorens - Lac de Lanoux	6h30 600m
<u>JEUDI 15</u> Rando +	Jean-Charles VANDERMEERSCH 04 68 54 08 84	6h00	6h50 Pkg Marquixanes	<i>(L'animateur vous attendra à Saillagouse à 8h)</i> Err (Les Planes) - Cabane Duraneu - Puigmal d'Err et de Llo	8h00 1000m
<u>DIMANCHE</u> 18 <i>Rando</i>	Jacques MATHEU 04 68 87 21 85	6h30		Valter 2000 - Col de la Marane - Pic de Bastiments - Pic de Bacivers - Estany deBacivers - Col de la Géante - Clot de la Xemeneia	7h00 850m
<u>JEUDI 22</u> <i>Rando</i>	Laurence DEMANGEL 06 61 20 67 46	6h10	7h00 Pkg Marquixanes	<i>(L'animateur vous attendra à Marq.)</i> Espousouille - Les Pierres Ecrites - Etang du Diable - Pic Mortiers	6h30 1000m
<u>DIMANCHE</u> 25 <i>Rando</i>	Dikkie CARITG 04 68 87 43 11 06 34 68 93 88	7h15		La Preste - El Brescany (ruines) - Cortal Crémal - Roca Redona -	6h00 700m
Tous les dimanches <i>Rando- promenade</i>	Baptistin PAGES 04 68 85 35 98	7h30	Itinéraire déterminé au rendez-vous		