



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 d'octobre 2010 INFORMATIONS

La Formation : Si vous êtes intéressé(e) par une des formations proposées ci-dessous, faites connaître vos souhaits au secrétariat.

Formations internes (organisées par le club) :

- lecture de carte, initiation au GPS, cartographie numérisée.
- PSC1(Premiers Secours Civiques) : une session sera organisée avant la fin de l'année 2010, pour les animateurs en cours de formation (prise en charge à 100% par le club) et pour les adhérents non animateurs (prise en charge à 50%).

Formations fédérales :

- Formation à l'animation des randonnées : module de base, SA1, SA2 (Spécifique Animateur 1 et 2) et brevet fédéral, Milieu nordique enneigé.....etc

Quelques dates importantes :

-- **19 septembre : Ronde Cérétane** : notre club, partenaire de la ronde, organise la randonnée du dimanche. Comme chaque année nous faisons appel à vous, pour le balisage le Samedi, puis pour le dimanche l'ouverture et fermeture du circuit, le point contrôle, le point départ/arrivée et aussi pour participer à la randonnée.

-- **23 et 24 septembre 2010 : Rando+ : Nyer – Mantet – Nyer**

Organisée par Dikkie et Laurence. Nuitée à Mantet : 38 € en demi-pension. Places limitées. Inscriptions auprès de Dikkie (04 68 87 43 11) Acompte de 15 € par chèque à l'ordre de la Randonnée Cérétane à la BP 308 – 66403 Céret Cedex

-- **25 et 26 septembre 2010 : Centenaire du petit train jaune**

Randonnées organisées par le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre des PO Pour tout renseignement sur les randonnées, appelez le Comité au 0468614885 ou consultez le site du Comité départemental.

-- **3 octobre : Traversée des Albères** Un car est prévu le soir de Banyuls au Perthus reprenez dès maintenant votre place (chèque de 10€ à l'ordre de la Randonnée Cérétane envoyé à BP 308-66403 Céret Cedex) **Urgent !!**

--**3 octobre 2010** Rando-challenge à Vernet les Bains (infos Comité Départemental)

--**3 octobre 2010** : Réunion préparatoire des Euros-Randos 2011 Andalousie à Puigcerda avec rando dans la vallée du Carol (infos Comité Départemental)

-- **20 novembre 2010 : ASSEMBLEE GENERALE** Mas Nogarède. Retenez cette date dès maintenant, votre participation est indispensable. Vous pouvez poser votre candidature au Conseil d'Administration, des postes seront vacants.

LICENCES 2010-2011 : tous les adhérents ont reçu un courrier leur indiquant la procédure des adhésions au 1° septembre 2010 (certificat médical obligatoire). **Merci de répondre rapidement**

OCTOBRE 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 5 | Mike CARTWRIGHT 04 68 87 24 09 | 13h30 | | Montferrer - Castell de Montferrer - Puig de Vilfort | 3h00 300m |
| MARDI 12 | Pierrette PELLE 04 68 87 06 28 | 13h30 | | Fort d'Amélie les Bains - La Croix - Chapelle Santa Engracia - Fort | 3h00 300m |
| MARDI 19 | Gilberte FERRER 04 68 87 19 51 06 08 56 58 66 | 13h30 | | Super-Amélie - Les bois de la Muntanyola - Puig de l'Ou -Amélie | 3h00 300m |
| MARDI 26 | Jean SARDA 04 68 54 10 82 06 28 36 63 21 | 13h30 | 14h Fontfrède | Fontfrède - coll dels Cirerers - Cova dels trabucaires - Fontfrède | 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 5 | Annie RIGOLE 04 68 85 08 58 | 9h | 10h - Cave Coopérative Espira de l'Agly | Les Piscines du Verdoble (repas tiré du sac) | 3h 00 350m |
| MARDI 12 | Jean FERRER 04 68 87 19 51 06 08 56 58 66 | 13h30 | | Col de la Redoute (par Montbolo) - Formentère : ruines et point de vue - Col de Formentère | 3h 00 350m |
| <u>MERCREDI 13</u> <i>Rando pour tous</i> | Roland TIXIER 04 68 83 62 62 | 6h00 | | "Tria de Mulats" de Espinavell Espinavell - Plans del Grell - Espinavell (repas tiré du sac ou acheté sur place) | 5h00 400m |
| MARDI 19 | Gérard LE BOUILL 04 68 87 46 80 | 13h30 | 13h45 Salle des Fêtes Arles sur Tech | Font del Boix - Roca Foradada - Can Valent | 3h30 350m |
| MARDI 26 | Claude HERNANDEZ 04 68 83 07 35 06 33 58 79 57 | 13h30 | 13h45 Pkg Salle des Fêtes Vivés | Coll del Roure - Col de Llauro - Fontaine des Ecoreuils - Llauro - La Calcine - Serra de las Eres | 3h30 350m |

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 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 03</u> <i>Rando</i> | Jean FERRER 04 68 87 19 51 06 08 56 58 66 | 6h45 | 7h00 Le Perthus Pkg entrée | Co-voiturage jusqu'au Col de l'Ouillat Traversée des Albères Retour en bus Banyuls-Le Perthus (10€) voir 1ère page | 7h30 +600m -1100m (Descente) |
| <u>JEUDI 07</u> Rando + | Henri NOU 04 68 83 98 05 06 27 02 34 01 | 7h00 | / | Chalet des Conques - Esquerdes de Rotja - Coll. Verda - Coll. del Vent - Coll. Des Moles | 8h00 1100m |
| <u>DIMANCHE 10</u> <i>Rando</i> | Maurice BENICHOU 04 68 66 77 32 06 88 30 68 56 | 7h30 | 8h30 Pkg Cave Coop Espira de l'Agly | circuit en boucle en Forêt des Fanges (Aude) Lavagnac(Lapradelle) - col Marty - Rabasteins (ruines) - Borde de Rivière - Les Peyrots - Lavagnac | 6h00 500m |
| <u>MERCREDI 13</u> <i>Rando pour tous</i> | Roland TIXIER 04 68 83 62 62 | 6h00 | / | "Tria de Mulats" de Espinavell Espinavell - Plans del Grell - Espinavell (repas tiré du sac ou acheté sur place) | 5h00 400m |
| <u>DIMANCHE 17</u> <i>Rando</i> | Renée et Fernand BENAIGES 04 68 37 12 87 | 7h00 | 7h30 Cave Cooperative Trouillas | St Michel de Llotès - Casefabre - Oratoire Ste Marguerite - Can Bailly | 6h00 800m |
| <u>JEUDI 21</u> Rando + | Laurence DEMANGEL 06 61 20 67 46 | 6h30 | 7h30 Pkg Marquixanes * | Nohèdes - Gorg Estelats - Ref. de la Perdrix - Col Passeduc - Pla Bailleite - Col de Porthus - 3 km de piste assez bonne (L'animatrice vous y attendra) | 7h00 1200m |
| <u>DIMANCHE 24</u> <i>Rando</i> | Alain RIVOAL 04 68 89 39 73 | 7h45 | 8h15 Pkg au bout de la piste de Lavall * | Lavall - Nou-Font - Les Colomates - Tour Massanne - Lavall *(L'animateur vous y attendra) | 6h00 800m 16 km |
| <u>DIMANCHE 31</u> <i>Rando horaire d'hiver -1h</i> | Jean-Charles VANDERMEERSCH 04 68 54 08 84 | 8h00 | / | Moli de la Paleta -Serra de la Degolla Pilo de Belmaig - Coll de Paracoll - Moli de la Paleta - | 6h00 700m |
| Tous les dimanches <i>Rando-promenade</i> | Baptistin PAGES 04 68 85 35 98 | 7h00 | 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 03</u> <i>Montagne</i> | Chantal SEVIN 06 30 40 82 68 | 6h30 | 7h Perthus | Traversée des Albères - GR10 du Perthus au col des Gascons Descente sur Banyuls par N D de la Salette Pensez à réserver votre place de bus pour le retour | 9h00 1400 m |
| <u>MERCREDI 13</u> <i>Rando pour tous</i> | Roland TIXIER 04 68 83 62 62 | 6h00 | / | "Tria de Mulats" de Espinavell Espinavell - Plans del Grell - Espinavell (repas tiré du sac ou acheté sur place) | 5h00 400m |
| <u>DIMANCHE 17</u> <i>Montagne</i> | Pierre BOIXADERAS 04 68 83 04 46 | 7h30 | / | Leca - La Souque - Fontaine du Brigadier - Saint Guillem - Roque Coucoulière - La Devèze - Leca | 7h30 1100 m |
| <u>DIMANCHE 24</u> <i>Montagne</i> | Guy SANS 06 82 32 60 52 | 6h30 | 7h30 Marquixanes | Vernet les Bains - Bois de la ville - Bonne Aigue - Font del Bosc - Porteilla de Dalt - Vernet <i>L'animateur attendra à Marquixanes</i> | 7h00 1200 m 20 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