



La Randonnée Cérétane

Présidents d'Honneur : Baptistin PAGES, Jean PORQUERES

<u>Président :</u>	Jean FERRER	04 68 87 19 51
<u>Secrétaire :</u>	Gilbert PUJAS	04 68 81 13 30
<u>Trésorier :</u>	Jacques COURTEAU	04 68 21 75 71

E-mail secrétariat : secretaire@randoceretane.org Site Web: randoceretane.org

PROGRAMME de MAI 2012

DATES à RETENIR

- **Mercredi 18 avril** : Réunion des participants pour Chamonix au mas de Nogarède à 18h00.
- **Dimanche 29 avril** : 19^{ème} fête Départementale à Vinça. (Réservations repas- 13€- avant le 18 avril directement au club de rando de Vinça, voir sur le site).
- **Samedi 12 mai** : Journée de l'autisme à Tresserre. Parrainer un jeune adulte atteint d'autisme lors d'une randonnée. Le repas des volontaires sera pris en charge par le club. S'inscrire auprès du secrétaire qui réservera les repas auprès du Comité avant le dimanche 22 Avril.
- **Dimanche 24 Juin : Fête de la Randonnée Cérétane au stade Font Calda.**
- Une réunion des bénévoles est prévue le vendredi 8 juin à 17h00 au mas de Nogarède à Céret.

INFORMATIONS DIVERSES

Règlement intérieur : Une nouvelle version est disponible à la lecture sur le site web de la Randonnée Cérétane. Ce document devra être approuvé lors de l'Assemblée Générale 2012.

Concernant les adhésions pour la saison 2012/2013:

La saison sportive s'étend du 1^{er} septembre au 31 août de l'année suivante. Les licences et par voie de conséquence l'assurance couvrent cette période. Nous vous demandons donc de bien vouloir prendre votre adhésion ou renouvellement d'adhésion **avant le 1^{er} SEPTEMBRE 2012.**

Conseils pratiques

En cours de randonnée chaque participant doit s'assurer que le marcheur qui le **suit est visible**. En cas de discontinuité dans la file avertir rapidement l'animateur.

CARTE d'ALERTE : Une nouvelle version a été distribuée aux adhérents présents lors de l'A.G.

Les personnes qui ne l'ont pas doivent se signaler à l'animateur lors des randonnées ou au secrétariat. Vous la trouverez également sur le site dans la rubrique «**votre sécurité**» où vous pourrez l'imprimer.

SORTIES des MARDIS

MAI 2012

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 1 ^{er}	Jacqueline SANTO 06 61 68 71 52	13h30	/	Ermitage de Saint Ferréol (Participation à la fête de l'association des donneurs de sang)	3h 250m
MARDI 8	Anne NEPOTE 04 68 89 23 34	13h30	14h Pkg Le Racou	Balade en Bord de Mer	3h 100m
MARDI 15	Laurinda BOUVIER 04 68 95 49 43	13h30	14h Pkg Zone commerciale Laroque des Albères	Les Lacs de Palau	3h 150m
MARDI 22	Maguy BERNADES 04 68 87 20 73	13h30	13h45 Pkg Delta Plane Las Burguères (Céret)	Las Burguères - Mas Calça Roig - Las Burguères.	3h 100m
MARDI 29	Gilberte FERRER 04 68 87 19 51 06 08 56 58 66	13h30	14h15 Pkg rte de l'Ouillat St Martin	St Martin - Cal Menut (ruines)- Col de la Vinyassa	3h 180m

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 1 ^{er}	Jean FERRER 04 68 87 19 51 06 08 56 58 66	13h30	/	Aire de pique-nique du bois de la Comtesse - Col du Puits à Neige - Antennes de Ras Moixer GR 10	4h00 500m
MARDI 8	Rose Marie MONGE 04 68 39 44 62	8h00	8h45 Pkg du Centre St MARSAL	Serrat de las Fonts - Pla de l'Abeille - Tour de Batère (Repas tiré du sac)	4h30 700m
MARDI 15	Mike CARTWRIGHT 04 68 87 24 09 06 04 03 65 21	13h30	14h15 Voie rapide Sortie 14 Rimbau- Collioure	Le Rimbau - Vallmalenya - l'Ere d'en Gabis (Traversée d'une forêt un peu difficile)	4h30 400m
MARDI 22	Michel VANDENAMEELE 04 68 87 08 46	13h30	14h30 Pkg Carrefour market Banyuls sur Mer	Notre Dame La Salette	3h30 400m
MARDI 29	Pascale SERIE 04 68 39 55 40 06 62 54 67 21	13h30	/	El Molinot (Arles sur Tech) - Cortal d'en Corona - el Molinot.	4h00 500m

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

MAI 2012

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 6</u> <i>Rando</i> Elections	Robert MARTY 04 68 83 17 02	9h00	9h30 Mairie de Les Cluses	Les Cluses – Vallée de la Rome – Panissar – Col du Priorat – Castell dels Moros – Bornes frontière. (<i>lampe de poche</i>)	5h30 500m 16 km
<u>JEUDI 10</u> <i>Rando</i>	Michel Vandenameele 04 68 87 08 46	7h30	/	Fontfrède – Pic Salines – Roc de Frausa	6h30 800m
<u>DIMANCHE 13</u> <i>Rando</i>	Jean AGUSTI 04 68 73 34 32 06 72 67 14 60	7h00	8h00 Pkg Marquixanes*	<i>*L'animateur vous y attendra</i> Conat - la Carrerada – la Falguerosa Arletes - Roc de Las Creus - roche gravée - Ste Marguerite	750m 5h30 (alt max 1100m)
<u>JEUDI 17</u> Rando+ sportive	Laurence DEMANGEL 06 61 20 67 46	6h30	7h30 Pkg Marquixanes*	<i>*L'animatrice vous y attendra</i> (Mosset) Col de Jau – Dormidou – Clot d'Espagne – Serre d'Escales (<i>4h30 hors sentier</i>)	5h30 1000m 13km
<u>DIMANCHE 20</u> <i>Rando</i>	Jean-Pierre DEVIGNE 04 68 57 16 70 06 84 24 18 72	7h00	8h00 Pkg Marquixanes*	<i>*L'animateur vous y attendra</i> Vernet - col de Llavent – Cicerola St Martin – Casteil – Vernet Alt.max 1400m (<i>passages sécurisés</i>)	5h00 950m 12km
<u>DIMANCHE 27</u> <i>Rando</i> Elections	Jean FERRER 06 08 56 58 66	7h00	/	Pla Castanyer (par St Laurent de Cerdans) – La Muga – Cova d'en Massot – le Bassagoda (<i>pivoines ?</i>) – Salarsa – La Muga	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 1000m

Date groupe	Animateur	Départ Céret/ Ponts	Heure et lieu de regroupement	Parcours et difficultés spécifiques	Temps de marche / Dénivelé
<u>DIMANCHE 13</u> <i>Montagne</i>	Pierre BOIXADERAS 04 68 83 04 46	7h00	/	Prats de Mollo – Col de la Serre Vernet – Cabane des Estables – Coll del Miracle Prats de Mollo	8h00 1450 m 25 km
<u>DIMANCHE 20</u> <i>Montagne</i>	Henri NOU 04 68 83 98 05 06 27 02 34 01	7h00	/	La Forge (Prats de Mollo)- Coll de Siern - Espinavell - Fabert - Oratori de St Père - Turo de Puig Pédrissa - Collade de Prats - Torre del Mir - Coll Prégon	7h30 1300 m 25 km
<u>DIMANCHE 27</u> <i>Montagne</i> Elections	Guy SANS 06 82 32 60 52	6h45	7h45 Pkg Marquixanes*	<i>*L'animateur vous y attendra</i> Vernet - Col de Llavent - Cicérola - Moura - Col du Cheval mort - Col de Jau - Pic de l'Alzina - Vernet	7h00 1450 m 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