



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 d'AOÛT 2012

Samedi 20 octobre **salle polyvalente de SAINT JEAN PLA de CORTS,** **« ASSEMBLEE GENERALE DU CLUB »**

Plusieurs membres du Conseil d'Administration arrivent en fin de mandat, et certains d'entre eux ne souhaitent pas le renouveler. Les personnes volontaires doivent faire acte de candidature auprès du secrétariat par courrier ou courriel. Il en va de même pour inscrire une question à l'ordre du jour de l'A.G. IMPORTANT : Les candidatures et les questions devront parvenir au secrétariat avant le 5 OCTOBRE dernier délai. (cf art.12 des statuts du club).

- Samedi 1^{er} septembre : **FORUM DES ASSOCIATIONS** (de 9h à 12h) à CERET. La Rando Cérétane aura un stand pour présenter nos activités. Les membres du club pouvant participer à cette matinée sont invités à se faire connaître à J.FERRER, (04 68 87 19 51) ou à C HERNANDEZ (04 68 83 07 35).

- Dimanche 16 septembre : **RONDE CERETANE** : comme les années précédentes nous organisons la randonnée des accompagnants des coureurs. Nous recherchons des bénévoles pour en assurer le bon déroulement. Contact: R.MARTY (04 68 83 17 02).

- Lundi 8, mercredi 10 et 17 octobre : Session de formation interne à la **LECTURE de CARTE** dans la salle de réunion du club. Pour vous inscrire, contactez le secrétariat par courriel ou appel téléphonique dès maintenant.

ADHESIONS 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 renouveler votre adhésion avant le 1^{er} SEPTEMBRE 2012 en faisant parvenir : l'imprimé complété, le chèque et le certificat médical.

Les imprimés vous ont été adressés en Juin, vous les trouverez également sur le site web du club, ou sur demande au secrétaire.

Nous avons une convention pour 30 VISITES MEDICALES gratuites au service départemental du Centre Sport Santé. Vous trouverez sur le site web ou sur demande au secrétariat le modèle de certificat médical à utiliser.

INFORMATION PRATIQUE

Les journées chaudes sont là, pensez à prendre suffisamment de boissons au départ des randos.

SORTIES des MARDIS

AOÛT 2012

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

DATE	Animateur	Départ Pkg Inter M	Heure et lieu de regrou- -pement	Parcours et difficultés spécifiques	Temps de marche/ Dénivelé
MARDI 7	Henri RIGOLE 04 68 85 08 58	7h30	9h00 Pkg Thues- entre-Valls (Prévoir 2€)	Gorges de la Carança - La Corniche - (<i>Repas tiré du sac</i>)	4h00 400m
MARDI 14	Marie Jo COBREROS 04 68 87 08 46	7h30	/	Col d'Ares - Tour de Mir - Col d'Ares. (<i>Repas tiré du sac à l'issue de la Rando</i>)	3h30 400m
MARDI 21	Claude HERNANDEZ 04 68 83 07 35	7h30	8h15 Col de l'Ouillat	Roc Planer - Roc del Migdia - Coll de la Vaca Vella - Puig Neulos	4h00 400m
MARDI 28	Marie-Claude SARDA 04 68 30 37 28 06 04 44 87 91	7h30	8h30 Pkg Marquixanes	Pkg Lidl Egat - Pic dels Moros - Chalet de la Calme - La Croix - Egat. (<i>Repas tiré du sac</i>)	4h30 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

AOÛT 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	Animateur	Départ Céret/ Ponts	Heure et lieu de regroupement	Parcours et difficultés spécifiques	Temps de marche/ Dénivelé
<u>DIMANCHE 5</u> <i>Rando</i>	Jean FERRER 04 68 87 19 51 06 08 56 58 66	7h00	/	Batère – Col de la Cirère – Pel de Ca – Pic Gallinasse – La Rouquette – Col d'en Cé	7h00 1000m
<u>JEUDI 9</u> Rando+	Laurence DEMANGEL 06 61 20 67 46	6h00	7h00 Pkg Marquixanes*	*(L'animatrice vous y attendra) Lac Bouillouse – Lac Bleu – Pic Péric Balmeta – Coral del Llaret Lac d'Aude (<i>prévoir 5€ navette</i>) q.q. passages aériens	7h30 1250m alt max 2810m 22km
<u>DIMANCHE 12</u> <i>Rando</i>	Jacques COURTEAU 04 68 21 75 71 06 89 69 46 11	6h30	7h30 Pkg Marquixanes*	*(L'animateur vous y attendra) Formiguères – (<i>5 km de piste jusqu'a 2100m</i>) - Serre de Maury - les Camporells - Pic Mortiers	6h00 800m Alt. max 2600 m
<u>DIMANCHE 19</u> <i>Rando</i>	Jean AGUSTI 04 68 73 34 32 06 72 67 14 60	5h30	6h30 Pkg Marquixanes*	*(L'animateur vous y attendra) Saint Pierre dels Forcats~Station de ski (<i>4km de piste</i>) Le Pla - Orri de Planès - la Conca - Serrat de les Fonts (<i>passage délicat en dévers sur 300m</i>) - Cambre d'Aze - l'Homme Mort	7h30 1000m 15 km Alt max 2770m
<u>DIMANCHE 26</u> <i>Rando</i>	Thierry LANSELLE 04 68 88 38 05	7h00	8h00 Pkg Marquixanes	9h Pla del Mir (Les Angles) – Roc d'Aude – Mont Llaret – Estany d'Aude – Jasse de Bernardi – Pla del Mir	6h00 650m
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 5</u> <i>Montagne</i>	Pierre BOIXADERAS 04 68 83 04 46	5h30	6h30 Pkg Marquixanes	Eyne _ Coll d'Eyne – Puig de Finestrelles – Gorge du Sègre Llo – Eyne	8h00 1300 m 24 km
<u>DIMANCHE 12</u> <i>Montagne</i>	Henri NOU 04 68 83 98 05 06 27 02 34 01	5h00	/	Chalet des Conques - Collade Dels Vents - Esquerdes de Rotja - Roc Colon - Costabonne - L'Ouillat	9h00 1600 m 26 km
<u>DIMANCHE 19</u> <i>Montagne</i>	Pierre BOIXADERAS 04 68 83 04 46	5h30	6h30 Pkg Marquixanes	Prats Balaguer – Vallée de la Valleta – Coll de Nou Fonts– Pic de Nou Fonts – Pic d'Eyne - Coma de l'Infern - Prats Balaguer	8h00 1600 m 25 km
<u>DIMANCHE 26</u> <i>Montagne</i>	Guy SANS 06 82 32 60 52	6h00	7h00 Pkg Marquixanes*	Vernet - Pic de l'Alzina - Col de Jau - Col du Cheval mort - Moura - Cicérola - Col de Llavent – Vernet *(L'animateur vous y attendra)	8h00 1300 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