



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	09 66 98 75 71

E-mail secrétariat : secrtaire@randoceretane.org

Site Web: randoceretane.org

PROGRAMME de Septembre 2012

DATES à RETENIR

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 peuvent faire acte de candidature auprès du secrétariat par courrier ou courriel ou se manifester spontanément lors de l'Assemblée Générale.

IMPORTANT : Les questions à mettre à l'ordre du jour 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. Vivement conseillée aux adhérents souhaitant animer des randos.

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 au secrétariat du club.

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

En cas de doute sur le lieu ou l'heure des rendez-vous, n'hésitez pas à téléphoner à l'animateur en utilisant le n° figurant sur le programme.

SORTIES des MARDIS

SEPTEMBRE 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 4	Jacqueline SANTO 06 61 68 71 52	13h30	14h La Farga de Sorède	La Forge - Les Charbonnières - La Mine de Fer - Le Transporteur.	3h 200m
MARDI 11	Rose Marie MONGE 04 68 39 44 62	13h30	14h Place du village OMS	Oms - La Roquette - Taillet - Oms.	3h 150m
MARDI 18	Laurinda BOUVIER 04 68 95 49 43	13h30	14h Pkg La Poste Sorède	Chemin de croix - Notre Dame du Château.	3h 250m
MARDI 25	Claude HERNANDEZ 04 68 83 07 35 06 33 58 79 57	13h30	13h45 Place Vives	Pla del Mener - La Calcina - Col de Llauro - Pla del Mener.	3h 280m

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 4	Dikkie CARITG 04 68 87 43 11 06 34 68 93 88	7h30	/	Fonfrède - Les Salines - Pas del Cavall - Cova dels Trabucaires - Fonfrède	3h00 500m
MARDI 11	Yves SANTO 06 61 68 71 52	7h30	7h45 Pkg Casino du Boulou	Les Thermes - Les Chartreuses - La Creu del Senyal - Col de la Taula Mas Freixa - Mas Anglada.	4h30 400m
MARDI 18	Andrew REIS 04 68 55 29 89 06 28 13 07 50	13h30	14h15 Col de l'Ouillat	Roc Grevol - Pic st Christophe - Pic Oreilla - Col de l'Ouillat.	3h15 300m
MARDI 25	Jean FERRER 04 68 87 19 51 06 8 56 58 66	13h30	/	Léca - Mas de Léca - Torres d'en Glas - Riuferrier - Cortal Triado - Léca	4h00 400m

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 SEPTEMBRE 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 2</u> <i>Rando +</i>	Thierry LANCELLE 04 68 88 38 05	6h30		La Preste - Mines du Costabonne - Pic du Costabonne - Cabane de l'Ouillat - la Barragane - la Preste	7h30 1200m
<u>DIMANCHE 2</u> <i>Rando</i>	Michèle LABADIE 06 19 90 30 94	6h30		La Preste - Mines du Costabonne Cabane de l'Ouillat - la Barragane - la Preste	6h30 900m
<u>DIMANCHE 9</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) Mariailles - Col Vert - Cabane Arago Pla de Cady - Pic Canigou par la cheminée. (10 km de piste pour accéder à Mariailles)	7h30 1000m 18km
<u>DIMANCHE 16</u> <i>Rando</i>	Dikkie CARITG 04 68 87 43 11 06 34 68 93 88	7h30		Bassin de Graffouil - Col del Boix (3 km de piste état moyen) - Cortal Crémal - La Togne -Fourquets - Col Baix - Puig Caga Llops Conques	6h00 850m
<u>JEUDI 20</u> <i>Rando +</i>	Laurence DEMANGEL 06 61 20 67 46	6h30	7h30 Pkg Marquixanes*	*(L'animatrice vous y attendra) Secteur Nohèdes - Col de Portus - Pla Bailleite - Col de Passeduc - Ref Perdrix - Gorg Estelat - Montaila 4 km de piste , état moyen	7h00 1200m 20km alt maxi 2310m
<u>DIMANCHE 23</u> <i>Rando</i>	Jacques ALVAIN 06 65 19 69 75	6h30	7h30 Pkg Carrefour Market d'Estagel*	*(L'animateur vous y attendra) Bugarach - Cascades des Mathieux - Pic de Bugarach par la fenêtre (passage un peu délicat) - Col de Linas - Bugarach	6h30 1000 m
<u>DIMANCHE 30</u> <i>Rando +</i>	Jean-Charles VANDERMEERSCH 04 68 54 08 84	4h45	L'animateur attendra à 8h00 à Nuria	Nuria - Col de Nou Creus - Col de Nou Fonts - Col d'Eyne - Nuria (prévoir 17€ pour le train) (Possibilité de se loger à Nuria ou à Quéralbs)	8h00 1150m
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 9</u> <i>Montagne</i>	Pierre BOIXADERAS 04 68 83 04 46	6h30		Les Fourquets - Roques blanches - Refuge Da Silva - Prat Barrat - Porteille de Rotja - L'Ouillat - Les Fourquets	8h00 1300 m 26 km
<u>DIMANCHE 16</u> <i>Montagne</i>	Guy SANS 06 82 32 60 52	6h30	7h30 Pkg Marquixanes	Col de Millères (850m) Refuge de Balatg- Abri des Cortalets -Estagnol- Font.de la Perdrix(2260m)-Bonaigue- Pic Cogollo - Fillols - Millères	7h00 1500 m 22 km
<u>DIMANCHE 23</u> <i>Montagne</i>	Henri NOU 04 68 83 98 05 06 27 02 34 01	6h30		La Preste - Col Baix - Anciennes mines - Tour du Mir - Prats <i>Liaison VL Prats / La Preste</i>	8h00 1200 m 27 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