



# La Randonnée Cérétane

**Présidents d'Honneur : Baptistin PAGES, Jean PORQUERES**

|                            |                         |                       |
|----------------------------|-------------------------|-----------------------|
| <b><u>Président :</u></b>  | <b>Jean FERRER</b>      | <b>04 68 87 19 51</b> |
| <b><u>Secrétaire :</u></b> | <b>Gilbert PUJAS</b>    | <b>04 68 81 13 30</b> |
| <b><u>Trésorier :</u></b>  | <b>Jacques COURTEAU</b> | <b>09 66 98 75 71</b> |

E-mail secrétariat : [secretaire@randoceretane.org](mailto:secretaire@randoceretane.org)

Site Web: [randoceretane.org](http://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<sup>er</sup> 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<sup>er</sup> 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<sup>er</sup> 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<br>06 61 68 71 52                   | 13h30              | 14h<br>La Farga de Sorède     | La Forge - Les Charbonnières -<br><b>La Mine de Fer</b> - Le Transporteur. | 3h<br>200m                |
| MARDI 11 | Rose Marie MONGE<br>04 68 39 44 62                   | 13h30              | 14h<br>Place du village OMS   | Oms - La Roquette - <b>Taillet</b> - Oms.                                  | 3h<br>150m                |
| MARDI 18 | Laurinda BOUVIER<br>04 68 95 49 43                   | 13h30              | 14h<br>Pkg La Poste Sorède    | Chemin de croix - <b>Notre Dame du Château.</b>                            | 3h<br>250m                |
| MARDI 25 | Claude HERNANDEZ<br>04 68 83 07 35<br>06 33 58 79 57 | 13h30              | 13h45<br>Place Vives          | Pla del Mener - La Calcina - <b>Col de Llauro</b> - Pla del Mener.         | 3h<br>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<br>04 68 87 43 11<br>06 34 68 93 88 | 7h30               | /                             | <b>Fonfrède</b> - Les Salines -<br>Pas del Cavall - <b>Cova dels Trabucaires</b> - Fonfrède                 | 3h00<br>500m              |
| MARDI 11 | Yves SANTO<br>06 61 68 71 52                      | 7h30               | 7h45 Pkg<br>Casino du Boulou  | Les Thermes - Les Chartreuses - La<br>Creu del Senyal - Col de la Taula<br><b>Mas Freixa</b> - Mas Anglada. | 4h30<br>400m              |
| MARDI 18 | Andrew REIS<br>04 68 55 29 89<br>06 28 13 07 50   | 13h30              | 14h15<br>Col de l'Ouillat     | Roc Grevol - <b>Pic st Christophe</b> - Pic<br>Oreilla - Col de l'Ouillat.                                  | 3h15<br>300m              |
| MARDI 25 | Jean FERRER<br>04 68 87 19 51<br>06 8 56 58 66    | 13h30              | /                             | <b>Léca</b> - Mas de Léca - Torres d'en Glas<br>- Riuferrier - <b>Cortal Triado</b> - Léca                  | 4h00<br>400m              |

Les adhérents, qui désirent recevoir par courriel le programme mensuel des randonnées, peuvent communiquer au secrétariat ([secretaire@randoceretane.org](mailto: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><br><i>Rando +</i>                  | Thierry LANCELLE<br>04 68 88 38 05                | 6h30                |   | La Preste - Mines du Costabonne - <b>Pic du Costabonne</b> - Cabane de l'Ouillat - la Barragane - la Preste   | 7h30<br>1200m                              |
| <u>DIMANCHE 2</u><br><i>Rando</i>                    | Michèle LABADIE<br>06 19 90 30 94                 | 6h30                |   | La Preste - <b>Mines du Costabonne</b> Cabane de l'Ouillat - la Barragane - la Preste   | 6h30<br>900m                               |
| <u>DIMANCHE 9</u><br><i>Rando</i>                    | Jean AGUSTI<br>04 68 73 34 32<br>06 72 67 14 60   | 5h30                | 6h30<br>Pkg<br>Marquixanes*                   | *(L'animateur vous y attendra)<br>Mariailles - Col Vert - Cabane Arago<br>Pla de Cady - <b>Pic Canigou</b> par la<br>cheminée. (10 km de piste pour<br>accéder à Mariailles)                    | 7h30<br>1000m<br>18km                      |
| <u>DIMANCHE 16</u><br><i>Rando</i>                   | Dikkie CARITG<br>04 68 87 43 11<br>06 34 68 93 88 | 7h30                |   | Bassin de Graffouil - Col del Boix (3<br>km de piste état moyen) - Cortal<br>Crémal - La Togne -Fourquets - Col<br>Baix - <b>Puig Caga Llops</b> Conques  | 6h00<br>850m                               |
| <u>JEUDI 20</u><br><i>Rando +</i>                    | Laurence DEMANGEL<br>06 61 20 67 46               | 6h30                | 7h30<br>Pkg<br>Marquixanes*                   | *(L'animatrice vous y attendra)<br>Secteur <b>Nohèdes</b> - Col de Portus -<br>Pla Bailleite - Col de Passeduc - <b>Ref<br/>Perdrix</b> - Gorg Estelat - Montaila<br>4 km de piste , état moyen | 7h00<br>1200m<br>20km<br>alt maxi<br>2310m |
| <u>DIMANCHE 23</u><br><i>Rando</i>                   | Jacques ALVAIN<br>06 65 19 69 75                  | 6h30                | 7h30<br>Pkg Carrefour<br>Market<br>d'Estagel* | *(L'animateur vous y attendra)<br>Bugarach - Cascades des Mathieux -<br><b>Pic de Bugarach par la fenêtre</b><br>(passage un peu délicat) - Col de Linas<br>- Bugarach                          | 6h30<br>1000 m                             |
| <u>DIMANCHE 30</u><br><i>Rando +</i>                 | Jean-Charles VANDERMEERSCH<br>04 68 54 08 84      | 4h45                | L'animateur<br>attendra à 8h00<br>à Nuria     | <b>Nuria</b> - Col de Nou Creus - <b>Col de<br/>Nou Fonts</b> - Col d'Eyne - Nuria<br>(prévoir 17€ pour le train) (Possibilité<br>de se loger à Nuria ou à Quéralbs)                            | 8h00<br>1150m                              |
| Tous les<br>dimanches<br><i>Rando-<br/>promenade</i> | Baptistin PAGES<br>04 68 85 35 98                 | 7h30                | <b>Itinéraire déterminé au rendez-vous</b>    |   |  |

**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><br><i>Montagne</i>  | Pierre BOIXADERAS<br>04 68 83 04 46           | 6h30                |                               | Les Fourquets - Roques blanches -<br><b>Refuge Da Silva</b> - Prat Barrat -<br>Porteille de Rotja - L'Ouillat -<br>Les Fourquets                            | 8h00<br>1300 m<br>26 km    |
| <u>DIMANCHE 16</u><br><i>Montagne</i> | Guy SANS<br>06 82 32 60 52                    | 6h30                | 7h30<br>Pkg<br>Marquixanes    | Col de Millères (850m) Refuge de<br>Balatg- <b>Abri des Cortalets</b> -Estagnol-<br>Font.de la Perdrix(2260m)-Bonaigue-<br>Pic Cogollo - Fillols - Millères | 7h00<br>1500 m<br>22 km    |
| <u>DIMANCHE 23</u><br><i>Montagne</i> | Henri NOU<br>04 68 83 98 05<br>06 27 02 34 01 | 6h30                |                               | La Preste - Col Baix - <b>Anciennes<br/>mines - Tour du Mir</b> - Prats<br><i>Liaison VL Prats / La Preste</i>  | 8h00<br>1200 m<br>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