



La Randonnée Cérétane

Présidents d'Honneur : Baptistin PAGES, Jean PORQUERES

Président : Jean FERRER 04 68 87 19 51

Secrétaire : Gilbert PUJAS 04 68 81 13 30

Trésorier : Jacques COURTEAU 09 66 98 75 71

E-mail secrétariat : secrtaire@randoceretane.org **Site Web:** <randoceretane.org>

PROGRAMME NOVEMBRE 2012

DATES à RETENIR

Samedi 20 octobre

salle polyvalente de SAINT JEAN PLA de CORTS,

ASSEMBLEE GENERALE DU CLUB

-6 postes sont à pourvoir au Conseil d'Administration : 4 membres du C.A actuel arrivent en fin de mandat, et ne souhaitent pas le renouveler ; 2 autres membres sont démissionnaires.

Les personnes volontaires peuvent faire acte de candidature auprès du secrétariat par courrier ou courriel (souhaitable pour préparer l'AG) ou se manifester spontanément lors de l'assemblée générale.

- A ce jour, les personnes suivantes ont fait acte de candidature:

SERIE Pascale, NIEMEC Michel, FERRADOU Serge, LE BOUILL Gérard, BENICHOU Maurice, AGRAFEIL-COLIS Christiane, MONGE Rose-Marie.

ADHESIONS saison 2012/2013 (pour les nouveaux arrivants)

Vous trouverez sur le site web ou sur demande au secrétariat toutes les informations. Nous avons une convention pour 30 VISITES MEDICALES gratuites au service départemental du Centre Sport Santé à Perpignan. Le modèle de certificat médical se trouve sur le site web ou sur demande au secrétariat.

Les LICENCES 2012/2013 s seront distribuées au début des randos ou par le Trésorier lors de l'Assemblée Générale.

LES FORMATIONS EN 2013 : sont sur le site WEB du club, pour les formations dans le département.

La totalité des formations, sont sur les sites du Comité Départemental ou du Comité Régional.

LES SEJOURS HORS DEPARTEMENT EN 2013 : (Ceux qui sont annoncés)

✕2^o semaine de Juin, les GORGES du VERDON proposé par J. ALVAIN.

Niveau : « randonneurs »

✕30 juin au 7 Juillet à EGAT proposé par A. et M. CARTWRIGHT et M.C et J. SARDA Niveau : « marcheurs et promeneurs »

✕Début septembre La MAURIENNE proposée par M. BENICHOU. Niveau : « marcheurs et randonneurs ».

Les animateurs de ces séjours vous les détailleront lors de l'Assemblée Générale. Il y aura, peut-être, d'autres propositions ce jour-là.

SORTIES des MARDIS

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 6	Annie RIGOLE 04 68 85 08 58	13h30	14h Auchan Rond Point Catalunya	Circuit Canal de la ville de Perpignan. (Facile)	3h00 Dénivelé très faible
MARDI 13	Marie-Claude SARDA 04 68 54 10 82	13h30	/	Balade sur le Ventous	3h00 200m
MARDI 20	Jacqueline SANTO 06 61 68 71 52	13h30	14h15 pkg Obélisque Port Vendres	Port-Vendres - St Elme - Creu Blanca La Mauresque - La Criée.	3h30 200m
MARDI 27	Pierrette PELLE 04 68 87 06 28	13h30	/	Rivière Ample	2h30 150m

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

DATE	Animateur	Départ Pkg Inter-Marché	Heure et lieu de regroupement	Parcours et difficultés spécifiques	Temps de marche/ Dénivelé
MARDI 6	Pascale SERIE 04 68 39 55 40	13h00	13h30 Pkg de la Mairie Montesquieu	Terrasses de Villelongue Collade d'en Goda Montesquieu.	3h30 400m
MARDI 13	Andrew REIS 04 68 55 29 89 06 28 13 07 50	13h00	13h45 Pkg Traboucyres Las Illas	Las Illas - Coll De Lli - Castell de Cabrera	3h00 350m
MARDI 20	Mike CARTWRIGHT 04 68 87 24 09	8h30	9h00 Le Perthus (après douane)	ESPOLLA - Vinyes de cami vell L'Orral - Refugi de la font de la Verna - Els Vilars. (Repas tiré du sac)	5h00 400m
MARDI 27	Jean FERRER 04 68 87 19 51 06 08 56 58 66	13h00	/	Route du Bonabosc (Arles sur Tech) - Coll d'en Gros - Mas Pujol Le Molinot	3h30 450m

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

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 4</u> <i>Rando</i>	Maurice BENICHOU 04 68 66 77 32 06 88 30 68 56	7h30	8h00 Le Perthus (après douane)*	*(L'animateur vous y attendra) ...de borne en borne frontière... La Vajol - coll de Manrella - Las Illas - Puig del Faig - Castell de Cabrera - Coll de Lli - La Vajol (possible dîner à La Vajol - 16 € - me contacter)	6h00 500 m alt maxi : 920m
<u>JEUDI 8</u> Rando +	Dikkie CARITG 04 68 87 43 11 06 34 68 93 88	7h00	/	La Llau (Le Tech, Vallespir) -Mas Lapine (Rnes) - Puig dels Sarraïs - Col de Serre Vernet St. Guillem - La LLau	6h30 1000m
<u>DIMANCHE 11</u> <i>Rando</i>	Jean-Pierre DEVIGNE 04 68 57 16 70 06 84 24 18 72	7h00	8h00 Pkg Marquixanes*	*(L'animateur vous y attendra) Vernet - col de Llavent - Cicerola St Martin - Casteil - Vernet Alt.max 1400m (passages sécurisés)	5h00 950m 12km
<u>DIMANCHE 18</u> <i>Rando</i>	Jean AGUSTI 04 68 73 34 32 06 72 67 14 60	6h45	7h45 Pkg Marquixanes*	*(L'animateur vous y attendra) Thuir d'Evol - La Mouline - Roc de l'Ours - Ravin de Peyro - Mosquirols - Thuir d'Evol	7h00 950m 18km Alt max: 1700m
<u>JEUDI 22</u> <i>Rando</i>	Laurence DEMANGEL 06 61 20 67 46	7h00	8h00 Pkg Marquixanes*	*(L'animatrice vous y attendra) Thorrent - Col de Fins - Troc de Laric - Refuge Foungué - Anc. Mines de fer	6h00 900m
<u>DIMANCHE 25</u> <i>Rando</i>	Jean FERRER 04 68 87 19 51 06 08 56 58 66	7h45	/	Coll de la Boixeda (route Mollo -Beget) Coll d'Ares - Coll des Boïres - Moli de Can Fumat - Coll de la Boixeda	6h30 700m 18km Alt max: 1600m
Tous les dimanches <i>Rando-promenade</i>	Baptistin PAGES 04 68 85 35 98	8h00	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 4</u> <i>Montagne</i>	Guy SANS 06 82 32 60 52	6h30	7h30 Pkg Marquixanes*	*(L'animateur vous y attendra) Bains de Molitg - Molitg-village - Pic del Roussillou - Point 1200m - Mosset - Sentier Castellane - Piste Point 825m - Château de Paracolls - Thermes de Molitg	7h00 1100m 25km
<u>DIMANCHE 18</u> <i>Montagne</i>	Pierre BOIXADERAS 04 68 83 04 46	7h15	/	Montalba - Coll Cerda - Roc de Frausa - Coll de la Dona Morte Moli de la Paleta - Montalba	8h00 1000m 20km
<u>DIMANCHE 25</u> <i>Montagne</i>	Henri NOU 04 68 83 98 05 06 27 02 34 01	7h00	7h30 Pkg casino Le Boulou*	*(L'animateur vous y attendra) Pic Estelle - Creu del Senyal - Coll Llinas - Dolmen Na Christiana St Jean d'Albère - Coll de la font - Puig St Cristau - retour piste	8h00 1300m 22km

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