



La Randonnée Céretane

<<http://randoceretane.org>>

BP 308 - 66403 - Céret cedex contact : secretaire@randoceretane.org

Programme de Juin 2013

PROMENEURS : **RV au Pont** - "Facile" dénivelé inférieur à 300 m.

Date	Animateur	RV	Regroup. * Hre./lieu	Parcours - Difficultés spécifiques Alt. Max Informations particulières	Tps. marche Dénivelé Dist.
DIMANCHE 2	Henri Rigole JP Devigne Robert Marty C. Hernandez	/	7h00 stade de Foncalde	FETE DU CLUB DE LA RANDONNEE CERETANE	12km- 4h 8km - 2h30 détail brochure
MARDI 4	Pierrette PELLE 0468870628	13h30	/	Riviere Ample	2h30 150m
MARDI 11	Laurinda BOUVIER 0468954943	13h30	* 14h00 Pkg de la Poste Sorède	Mas des Chênes - Chemin des Oliviers - N D de Vie.	2h30 150m
MARDI 18	Gérard LE BOUILL 0468874680	7h30	8h00 Pkg Montesquieu	(Balade d'Amédé) Sentier Botanique - Font d'en Cases (Pause conviviale Façon Amédé)	3h00 250m
MARDI 25	Anne NEPOTE 0468892334	8h30	* 9h00 Pkg Le Racou Argelés sur mer	Sentier du bord de mer	3h00 100m

MARCHEURS : **RV- Pkg Intermarché** - "Moyen" - dénivelé inférieur à 500 mètres

MARDI 4	Annie RIGOLE 0468850858	7h30	* 9h00 Cooperative Leucate Village	Les Falaises de Leucate - La Franqui. (Repas tiré du sac)	5h00 150m
MARDI 11	Michel VANDENAMEELE 0468870846	7h30	8h00 Le Perthus (Avant Douane à Gauche, Passer sous le pont Autoroute Pkg)	Douane - Cascade Salt del Fito - Eglise de St Pere del pla de l'Arque (Bonne grimpette)	3h00 300m
MARDI 18	Yves SANTO 0661687152	7h30	* 8h00 Pkg Montesquieu	(Balade d'Amédé) Jardin Botanique - Le Drapeau - Collade d'en Godo - Font d'en Cases (Pause conviviale façon Amédé) Montesquieu.	3h30 400m
MARDI 25	Jean FERRER 0468871951	7h30	/	Amélie les Bains (Ex Pont S N C F) Puig Nou - Roc de las Llonguines - Environs de la Muntanyola - Puig de l'Ou.	3h30 400m

"Regroup. * Hre/lieu" = L'animateur vous y attendra.

Rappel de l'agenda :

28 Septembre à Nogarède : Assemblée Générale : des postes sont à renouveler, merci de présenter votre candidature dès à présent ; pour perdurer, le club a besoin de nouvelle bonne volonté.

Certificat médical : Centre du Sport Santé avec lequel nous avons une convention, vous accueille gratuitement dès ce mois-ci pour la visite médicale nécessaire à l'obtention du "certificat de non contre indication à la pratique de la randonnée pédestre". Prendre rendez-vous directement au 04.68.57.40.50.

Ce certificat est nécessaire au renouvellement de la licence 2013/2014 dès le 1er Septembre.



Programme de JUIN 2013

RANDO-PROMENADE : "moyen" dénivelé inférieur à 800 mètres

Groupe Date	Animateur	Dép. Céret Pont	Regroup. * Hre./lieu	Parcours - Difficultés spécifiques - Alt. Max Informations particulières	Tps. marche Dénivelé Dist.
Rando Promenade	Baptistin PAGES 04 68 85 35 98	08:00		Tous les Dimanches Itinéraire déterminé au rendez-vous	5h00 à 7h00 400 à 500m env. 12km

RANDO : "soutenu" dénivelé inférieur à 1000 mètres

RANDO-PLUS : "très soutenu" dénivelé inférieur à 1200 mètres

DIMANCHE 2	Henri Rigole JP Devigne Robert Marty C. Hernandez		7h00 stade de Fontcalde	FETE DU CLUB DE LA RANDONNEE CERETANE	12km- 4h 8km - 2h30 détail brochure
Rando JEUDI 6	Yves SANTO 06 61 68 71 52	8H00	* 8H30 Pkg cimetièrè d'Argelès	N.D. de vie - Roc del grill - Coll del Camp d'en Selva - Chapelle St laurent	7h00 700m 15km
Rando DIMANCHE 9	Jean Agusti 04 68 73 34 32 06 72 67 14 60	6h30	* 7h30 Centre Com. Estagel	St-Arnac - Roc vergès - Tour de Lansac - Roc de Lansac - St-Arnac	6h30 650m
Rando JEUDI 13	Michel Vandenameel 04 68 84 08 46	7H00	8H30 Port bou	Port bou - Le pic de querroig - Dolmen	7h00 800m
Rando DIMANCHE 16	Alain Rivoal 06 26 51 19 72	7h30	* 8h15 pont de la Rasclose, entrée de la Vallée heureuse	La Farga - Chemin de câble - Fount de l'orry - Col de l'Estaca - El Tinyos - Col de l'Espinass - la Farga (Ht max 950m)	7h00 750m 17km
Rando DIMANCHE 23	Jean FERRER 06 08 56 58 66	7h00		Chalet des Conques (La Preste) - La Coma del Tec - Pic de Costabonne - Esquerdes de la Rotja - Las Conques (Ht max 2465m)	7h00 950m
Rando + JEUDI 27	Laurence Demangel 06 61 20 67 46	6h30	* 7h30 Marquixanes	Escarro - Pas de Grau - Pic des 3 Estells - Fonguéré	6h30 1200m 18km
Rando DIMANCHE 30	Henri RIGOLE 04 68 85 08 58	7h00	* 8h00 Pkg sortie d'Ille Route de Sournia	Sournia - Col de Benta fride - arbre remarquable - Col de l'Espinass - Rabouillet - Arsa - Chapelle St laurent - Sournia	6h30 700m

MONTAGNE : "sportif" dénivelé supérieur à 1100 mètres

DIMANCHE 09 Montagne	Henri NOU 04 68 83 98 05 06 01 32 91 64	6h30	7h00 Pkg La Preste les thermes	La Preste - La Griboudeille - anciennes mines - Serre Finestrol - Pic Costabonne - Coll del Pal - Roc Colom - Esquerdes de Rotja - col Baix - La Preste	8h30 1700 m 26 km
DIMANCHE 16 Montagne	Guy SANS 04 68 05 36 63 06 82 32 60 52	6h30	* 7h30 Pkg Marquixanes	Thuès - Llar - Serre de la Clavéra - Pijouen - Sauto - Fontpédrouse - Balcon de la Têt - Thuès	8h00 1350 m 24 km
DIMANCHE 23 Montagne	Pierre BOIXADERAS 04 68 83 04 46	5h30		Vall ter 2000 - Pic du Geant - Refuge Matatutano - Pla de Bassibes - Col du Géant - Vall Ter	8h30 1400 m 25 km
DIMANCHE 30 Montagne	Chantal SEVIN 06 30 40 82 68	5h30	* 6h25 Pkg Marquixanes	Eyne village (pkg départ vallée) - Cambre d'Aze - Tour d'Eyne - Pic d'Eyne - Col de Nuria - Eyne	8h30 1550 m 24 km

"Regroup. * Hre./lieu" = L'animateur vous y attendra.

**"Séjours" 2014 : réunion préparatoire pour tous les animateurs souhaitant présenter un séjour à l'Assemblée Générale : Lundi 9 septembre 17h - salle du club-
Certificat médical : voir 1ère page**