



La Randonnée Céretane

<<http://randoceretane.org>>

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

Programme d'Août 2013

MARCHEURS : "Moyen" dénivelé inférieur à 500 mètres - Rendez-vous Pkg Intermarché

EN AOÛT UN SEUL NIVEAU DE MARCHE. LES PROMENEURS SONT INVITES A

Y PARTICIPER EN TENANT COMPTE DU RYTHME ET DE LA DIFFICULTE ANNONCES

Date	Animateur	Rdz Vs	Regroup. * Hre./lieu	Parcours - Difficultés spécifiques Alt. Max Informations particulières	Tps. marche Dénivelé Dist.
MARDI 6	Marie-José COBREROS 04 68 87 08 46	07:30		La Preste - Coll de Siern - Coll Prégon - La Forge - La Preste (repas tiré du sac)	4h00 500m
MARDI 13	Annie RIGOLE 04 68 85 08 58	07:30	* 8:30 Parking Marquixanes	Counozouls (après le col de Jau) - Le Tour du Benal (repas tiré du sac en fin de rando)	3h30 500m
MARDI 20	Jean FERRER 04 68 87 19 51	07:30		Lamanère - Pla de la Coma - N. D. du Coral - Retour par la forêt (possibilité de repas en fin de rando)	4h00 400m
MARDI 27	Jean-Pierre DEVIGNE 04 68 57 16 70 06 84 24 18 72	08:00	* 9:00 Parking Marquixanes	Casteil - Gorges du Cady - Cascade du Cady - Casteil (repas tiré du sac) (traversées sur passerelles)	4h30 400m

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

ASSEMBLEE GENERALE Le 28 SEPTEMBRE - NOGAREDE

Le Conseil d'Administration de La Randonnée Céretane doit être constitué de 9 à 12 membres :

Le 28 septembre 2013, quatre membres sont sortants, trois d'entre eux, ne souhaitent pas renouveler leur candidature ; l'association aura donc besoin de vous pour compléter son conseil d'administration.

Déposez votre candidature auprès du secrétariat ; le vote de l'Assemblée Générale désignera les nouveaux membres. Ainsi constitué le Conseil d'Administration, lors de sa première séance, choisira son bureau parmi les membres du CA. Bien entendu chaque membre du bureau actuel peut poser sa candidature.

Le bureau est élu pour 1 an, et le Conseil d'Administration pour 3 ans.

Aucune compétence particulière n'est nécessaire : la simple bonne volonté et le désir de travailler ensemble sont importants.



Programme d'AOÛT 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	Laszlo FALUSI 04 68 87 25 85 Jean PORQUERES 06 81 76 15 33	7:30	/	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

Rando DIMANCHE 4	Jean AGUSTI 04 68 73 34 32 06 72 67 14 60	6:00	* 7:00 Parking Marquixanes	Balcère (Les Angles) - Roc del Pam - La Balmeta - Balcère Alt. Max 2500m	7h00 850m 16km
Rando DIMANCHE 11	Yves SANTO 06 61 68 71 52	8:00	/	Amélie les Bains - Can Félix - Col del Pic - Peira Baixa - Amélie les Bains Alt. Max 1050m	7h00 900m 16km
Rando DIMANCHE 18	Henri RIGOLE 04 68 85 08 58	7:30	* 8:30 Ancienne cave Espira de l'Agly	Camps sur l'Agly - Paradet - Campeau - Col de Peschine - Camps sur l'Agly (prévoir une lampe frontale)	5h30 650m
Rando DIMANCHE 25	Jean AGUSTI 04 68 73 34 32 06 72 67 14 60	6:00	* 7:00 Parking Marquixanes	Evol - La Mouline - Roc de l'Aigle - Ravin du Peyro - Llobadibes - Evol Alt. Max 1700m	7h30 950m 17km
Rando JEUDI 29	Jean-Charles VANDERMEERSCH 04 68 54 08 84	7:00	/	Vallter 2000 - Porteille de Mantet - Pic de la Done - Serre Gallinière - Col du Géant - Vallter 2000	6h00 750m

MONTAGNE : "sportif" dénivelé supérieur à 1100 mètres

DIMANCHE 4 <i>Montagne</i>	Pierre BOIXADERAS 04 68 83 04 46	05:30	/	Vallter 2000 - Pic du Géant - Refuge Matatutano - Pla de Bassibès - Col du Géant - Vallter 2000	8h30 1400m 25km
DIMANCHE 11 <i>Montagne</i>	Guy SANS 04 68 05 36 63 06 82 32 60 52	04:45	* 5:45 Parking Marquixanes	Lac de la Bouillouse - Lacs supérieurs - Pic Carlit - Lanoux - Porteille de la Grave - Vallée - La Bouillouse	8h00 1300m 24km
DIMANCHE 25 <i>Montagne</i>	Pierre BOIXADERAS 04 68 83 04 46	06:00	7:00 Parking Marquixanes	Col de Jau - Pic de la Rouquette - Roc Nègre - Le Madre - Pic du Bernard Sauvage - Col de Jau	7h00 1100m 20km

"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-

RAPPEL : Pour que l'association conserve la couverture en Responsabilité Civile des animateurs, le renouvellement des licences est obligatoire dès le 1er septembre 2013.

Pensez au Certificat Médical de non contre-indication à la pratique de la randonnée pédestre.

Vous pouvez prendre rendez vous au :

Centre du Sport Santé - Maison des sports à Perpignan - 04 68 57 40 50