



La Randonnée Céretane

<<http://randoceretane-org>>

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

Programme de Septembre 2014



PROMENEURS : "Facile" dénivelé 300 mètres environ - Rendez-vous Ponts

| Date | Animateur | départ Céret | Regroupement * Hre-/lieu | Parcours - Difficultés spécifiques Alt. Max Informations particulières | Tps de marche Dénivelé Distance |
|----------|---|--------------|---------------------------------|--|---------------------------------------|
| Mardi 2 | Laurinda BOUVIER 04 68 95 49 43 | 13:30 | *14:00 Pkg de la Poste à Sorède | La vallée heureuse - Le balcon du Mas del Ca | 3h00 250m |
| Mardi 9 | Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08 | 13:30 | 13:45 Place de Vivès | Pla del Mener - Llauro - Col de Llauro - Coll del Roure | 3h00 280m |
| Mardi 16 | Gilberte FERRER 04 68 87 19 51 06 08 56 58 66 | 13:30 | | Arles-sur-Tech (Chapelle Santa Creu) - Mas El Ripoll et retour (boucle par la forêt) | 3h00 250m |
| Mardi 23 | Rose-Marie MONGE 06 87 11 72 02 | 13:30 | | Sentier Panoramique des Cluses | 3h00 300m 9 km |
| Mardi 30 | Pierrette PELLE 04 68 87 06 28 | 13:30 | 13:45 Pkg des Tins Céret | Le Ventous - Col de Bousseils - Vallera | 3h00 200m |

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

| | | | | | |
|----------|---|-------|-------------------------------|---|-----------------------|
| Mardi 2 | Rose-Marie MONGE 06 87 11 72 02 | 7h:30 | | Chemin des Mas de Reynès | 3h30 450m 13 km |
| Mardi 9 | Jacques MATHEU 04 68 87 21 85 | 8:00 | | Les Conques - Pla de les Eugues - Abri de l'Ouillat - Retour par le sentier de l'Ouillat - (repas tiré du sac en cours de rando) | 4h00 400m 9 km |
| Mardi 16 | Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08 | 7:30 | 8:15 Pkg Fontaine de Fonfrède | Fontfrède - GR10 - Col del Pou de la Neu - Pic des Salines - Fonfrède (Repas tiré du sac à la fontaine) | 3h50 450m 9 km |
| Mardi 23 | Jean FERRER 04 68 87 19 51 06 08 56 58 66 | 13:30 | | Leca (Corsavy) - Mas de Leca - Cortal Triado - Leca | 3h30 400m |
| Mardi 30 | Dikkie CARITG 06 34 68 93 88 | 8:00 | 9:00 Marquixanes | Thuès-entre Valls (prévoir 2€ Pkg) - Gorges de la Carança - passerelles - ponts de singes - retour par le Fillol - La Collade (Repas tiré du sac en cours de rando) | 4h00 500m |

Rappel de l'agenda :

Samedi 6 Septembre : Forum des associations sportives à Céret de 9 à 12h

Mercredi 17 septembre salle du club à 15:00 : Séjours 2015 ; réunion préparatoire pour tous les animateurs souhaitant présenter un séjour à l'Assemblée Générale.

Dimanche 21 septembre : La Ronde Céretane... n'hésitez pas à participer ! au choix Courses ou Rando

Samedi 27 septembre à Nogarède : Assemblée Générale ; des postes sont à pourvoir, merci de présenter votre candidature dès à présent ; pour perdurer, le club a besoin de nouvelles bonnes volontés.

Les licences se renouvellent **dès le mois de SEPTEMBRE**. 42€ = Licence IRA*, assurance et cotisation au club
* (IRA : assurance INDIVIDUELLE-RESPONSABILITE CIVILE-ACCIDENT CORPOREL)

Attention : Pour les séjours Septembre et Octobre, les participants doivent avoir leur licence 2014/2015

Séjour Au Maroc du 8 au 15 octobre : il reste encore des places

Certificat médical : le 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 2014/2015 dès le 1er Septembre.



Programme de Septembre 2014

| Groupe Date | Animateur | Départ Céret Pont | Regroup. * Hre./lieu | Parcours - Difficultés spécifiques Max Informations particulières | Tps. de marche Dénivelé Dist |
|----------------|-----------|-------------------------|-------------------------|---|---------------------------------------|
|----------------|-----------|-------------------------|-------------------------|---|---------------------------------------|

RANDO-PROMENADE : "moyen" dénivelé 500 mètres environ

| | | | | | |
|----------------------|---------------------------------------|------|--|--|------------------------|
| Rando Dimanche 7 | Rose-Marie MONGE 06 87 11 72 02 | 7:30 | * 8:30 Pkg Marquixanes | La Vallée d'Angoustrine | 4h30 400m |
| Rando Dimanche 14 | Jacques MATHEU 04 68 87 21 85 | 8:00 | | Camprodon - St Antoni - Monument Torres 6 Fonts - Camprodon | 4h30 450m |
| Rando Dimanche 21 | La Randonnée Cérétane | | 8:00 Ancienne Bibliothèque Céret | RANDONNEE DE LA RONDE CERETANE | 3h00 450m 8 km |
| Rando Dimanche 28 | Yves SANTO 06 61 68 71 52 | 8:00 | 8:45 Pkg à l'entrée de Cases de Penes | DE CUCUGNAN à QUERIBUS | 5h00 410 m 10 km |

RANDO : "soutenu" dénivelé 1000 mètres environ

RANDO-PLUS : "très soutenu" dénivelé 1200 mètres environ

| | | | | | |
|----------------------|---|------|---|--|------------------------|
| Rando Dimanche 7 | Alain RIVOAL 06 30 32 44 31 | 7:30 | * 7:45 Pkg place des Alberes à Laroque | Mataporc - Balme courbe - Bosc Nègre | 6h00 800m |
| Rando Dimanche 14 | Michel Vandenameel 04 68 87 08 46 | 7:30 | | Fontfrede - les Salines - Roc de France | 7h00 800m |
| Rando + Jeudi 18 | Henri NOU 06 28 95 53 77 | 7:30 | | Forge du haut vallespir - col de Prégon - Espinavell - Fabert - oratori sant Père - col des Pichadous - col des basses de Fabert - Pic de la Clape - col de prégon - La forge | 7h00 1200m 20 km |
| Rando Dimanche 21 | La Randonnée Cérétane | | 7:30 Ancienne Bibliothèque Céret | RANDONNEE DE LA RONDE CERETANE ou courses à pied 6 km ou 20 km | 3h00 450m 8 km |
| Rando Dimanche 28 | Michèle LABADIE 06 19 90 30 94 | 7:30 | 8:15 Pkg de La Preste | La Preste - la Solanette - l'Ortiga - Cabanes de l'Ouillat - la Graboudeille Alt maxi 1700 m | 6h00 650m 12 km |

MONTAGNE : "sportif" dénivelé 1500 mètres environ

| | | | | | |
|-------------------------|---|------|-----------------------|---|------------------------|
| Montagne Dimanche 7 | Pierre BOIXADERAS 04 68 83 04 46 | 6:30 | | Plans de la Molina (Setcases) - Coll de la Coma de l'orri - Gra de Fajol - Coll de la Marrana - Refuge d'Ulldeter - Plans de la Molina | 8h00 1200m 22 km |
| Montagne Dimanche 14 | Guy SANS 04 68 05 36 63 06 82 32 60 52 | 6:30 | * 7:30 Marquixanes | THUES - Gorges - Roc Madrieu - Passerelles - Corniche - Refuge de Dona Pa - Vers Prat de Montals - Fontpédrouse - Balcon de la Têt - THUES | 8h00 1350m 24 km |
| Montagne Dimanche 28 | Henri NOU 04 68 83 98 05 06 01 32 91 64 | 7:00 | | Col des Basses - Collade dels vents - Pla Guillem - Pic des Sept Hommes - Rotja - retour par cabane des Coms | 7h30 1300m 23 km |

Regroupement * Heure/lieu = l'animateur vous y attendra.

Les licences se renouvellent **dès le mois de SEPTEMBRE**. 42€ = Licence IRA*, assurance et cotisation au club
* (IRA : assurance INDIVIDUELLE-RESPONSABILITE CIVILE-ACCIDENT CORPOREL)