



La Randonnée Céretane

<<http://randoceretane.org>>

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

Programme de Juillet 2015



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

*EN JUILLET UN SEUL NIVEAU DE MARCHE. LES PROMENEURS SONT INVITES A
Y PARTICIPER EN TENANT COMPTE DU RYTHME ET DE LA DIFFICULTE ANNONCES*

Date	Animateur	Départ Céret Interm.	Regroupement * Hre-/lieu	Parcours - Difficultés spécifiques Alt. Max Informations particulières	Tps de marche Dénivelé Distance
Mardi 7	Marie-Josée COBREROS 06 03 67 08 26	7:30	8:30 Col d'Ares	Col d'Ares - La Tour du Mir - Col d'Ares Repas tiré du sac en fin de rando	4h50 400m
Mardi 14	Dikkie CARITG 04 68 87 43 11	8:30	/	Haut Vallespir : La Parcigoule - Vallée de Cal Cabous en circuit 5 km de piste Short déconseillé Repas tiré du sac en cours de rando Alt. Max 1700m	4h00 450m
Mardi 21	Pascale SERIE 06 62 54 67 21	8:30	/	Sournia - Campoussy - Sournia (Curiosités culturelles) Repas tiré du sac en cours de rando	5h00 500m 15km
Mardi 28	Henri MESTRES 04 68 87 69 50	8:30	/	La Preste - Col de Siern - Col Pregon - La Preste Repas tiré du sac en cours de rando	4h00 600m 9km

Rappel de l'agenda :

Dimanche 20 septembre : La Ronde Céretane...n'hésitez pas à participer à la randonnée que nous organisons pour la Ronde !

Samedi 26 septembre : Rando Challenge organisé par le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre à Vinça

Samedi 10 octobre à Nogarède : Assemblée Générale ; des postes sont à pourvoir au Conseil d'Administration, merci de présenter votre candidature dès à présent ; pour perdurer, le club a besoin de nouvelles bonnes volontés.

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 pour l'année 2015/2016 dès le 1er Septembre.



Programme de JUILLET 2015

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

Dimanche 5	Jean-Charles VANDERMEERSCH 04 68 54 08 84	6:30	/	Vallter 2000 Porteille Morens - Serre de la Dona Alt max 2700	6h00 600 m
Dimanche 12	Yves SANTO 06 61 68 71 52	7:30	* 8:30 Marquixanes	St Martin de cuxa- canal de Bohère- col de Jual- tour de Corts-	6h00, 450m 12 km
Dimanche 19	Yves SANTO 06 61 68 71 52	7:30	* 8:30 Cases de Pène Pkg à l'entrée à droite	La forêt de Boucheville	6h00- 400 m 14 km
Dimanche 26	Jean PORQUERES 06 81 76 15 33	8:00	/	St Laurent de Cerdans : circuit des fontaines	5h00 520 m 9,5 km

RANDO : "soutenu" dénivelé 1000 mètres environ

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

Dimanche 5	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	7:00	8:00 Hameau de Leca	Leca - La Souque - Col de l'Estagnol - Leca Alt. Max. 1680m	6h30 900m 14km
Dimanche 12	Michèle LABADIE 0619903094	7:00	8:00 Pkg Prats de Mollo	Prats de Mollo - Can Got - Tour de Mir - Col d'Ares - Cami de la retirada - Prats de Mollo Alt. Max. 1641m	7h30 1000m 21km
Jeudi 16	Khalid OUASMANI 06 20 67 86 81	7:30	/	Monbolo - Tour de Batère : Aller et Retour	5h30 800m
Dimanche 19	Marie-Josée COBREROS 04 68 87 08 46	7:00	/	Les Conques - Col de Baix- Fontaine de Julien et Marcel - Col des Avets - Roques Blanques - Col de Bises - la Togne - Les Forquets - (2h00 de Montée assez raide)	7h00 850m
Dimanche 26	Christiane AGRAFEIL-COLIS 09 66 98 75 71 06 62 70 32 19	6:00	7:00 Marquixanes	Espousouille - Vallée du Galbe - Etang du diable - Puig de Terrers - Refuge des Camporells - Sentier des ardoisières Alt. Max. 2540m	7h00 1000m

MONTAGNE : "sportif" dénivelé 1500 mètres environ

Dimanche 5	Guy SANS 04 68 05 36 63 06 82 32 60 52	6:30	* 7:30 Marquixanes	Thuès - Roc Madrieu - Corniche - Dona Pa - Prat de Montals - Fontpédrouse - Balcon de la Tête - Thuès	8h00 1350m 24km
Dimanche 19	Henri NOU 04 68 83 98 05 06 28 95 53 77	5:15	6:30 Col de la Roue La Llau	Col de la Roue - Col de l'Estagnol - Puig dels très vents (sommets facultatif) : Aller- Retour Alt. Max 2731m	9h00 1800m 24km
Dimanche 26	Pierre BOIXADERAS 04 68 83 04 46	6:15	* 7:15 Marquixanes	Mantet - Col del Pal - Pic de la Dona - Porteille de Mantet - Cols Verts - Orry Cap dels Porcs - Mantet	7h30 1200m 20km

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

N'oubliez pas d'être à jour de votre licence 2014/2015 pour randonner en toute sécurité.

Les non adhérents peuvent participer aux randonnées (3 fois maxi). Ils verseront à l'animateur une contribution de 2€ par sortie