



La Randonnée Céretane

<<http://randoceretane.org>>

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

Programme de SEPTEMBRE 2016

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 6	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	Exceptionnellement : Promeneurs et Marcheurs sont regroupés Départ 8h30 Parking Intermarché - <i>voir détails Mardi Marcheurs</i>			
MARDI 13	Michel VANDENAMEELE 04 68 87 08 46	13:30	/	Puig de Fonfreda - Coll dels Cireres Collada de l'Estrabol	3h30 300m 8km
MARDI 20	Laurinda BOUVIER 04 68 95 49 43	13:30	*14h00 SOREDE Pkg de la Poste	La vallée heureuse Le balcon du Mas del Ca	3h00 250m 6km
MARDI 27	Pierrette PELLE 04 68 87 06 28	13:30	/	Parcours ombragé Rivière Ample (Le Vila)	2h30 200m

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

MARDI 6	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	8:30	9:30 Pkg Coll de l'Ullat	Coll de l'Ullat - Puig Neulòs (<i>repas tiré du sac sur l'aire de pique-nique en fin de rando</i>)	3h00 320m 7km
MARDI 13	Marie-José COBREROS 06 03 67 08 26	8:00	8:45 COUSTOUGES Pkg - Entrée village à droite	Coll del Horts - Sant Cristòfol dels Horts - Mas de la Fiola - Mare de Déu del Fau - Castell de Bac Grillera - Puig de la Gavarra - Coll dels Horts (<i>repas tiré du sac</i>)	5h00 400m 10km
MARDI 20	Jean-Pierre TARADELLAS 06 05 05 27 42	8:30	9:30 ST-LAURENT/ CERDANS Pkg Usine espadrilles	Saint-Laurent-de-Cerdans - Mont Capell (<i>repas tiré du sac</i>)	4h00 550m 12km
MARDI 27	Jean FERRER 04 68 87 19 51 06 08 56 58 66	7:30	/	Lamanère - Pla de la Coma N.D. du Corral - retour par la forêt (<i>repas tiré du sac</i>)	4h00 400m 12km

MARCHE NORDIQUE - Rendez-vous Pkg Intermarché

VENDREDI 2	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	7:45	8:00 Pkg Lac de baignade	Autour des lacs de St Jean Pla de Corts	2h00 10m 8km
VENDREDI 9		7:45	/	Autour du plan d'eau de Palau del Vidre	2h00 6km
VENDREDI 16		8:45	9:00 Pkg Lac de baignade	Autour des lacs de St Jean Pla de Corts	2h00 10m 8km
VENDREDI 23		8:45	9:00 Pkg Ermitage St Ferréol	Autour de l'ermitage de St Ferréol	2h00 200m 8km
VENDREDI 30		8:45	9:00 Pkg Lac de baignade	Autour des lacs de St Jean Pla de Corts	2h00 10m 8km

Dimanche 25 Septembre de 10h à 18h au Lac de St Jean Pla de Corts : #ARAVIA

Journée Sportive organisée par la Communauté de communes du Bas Vallespir.

- Randonnée « Au fil de l'eau et du patrimoine » animée par la Randonnée Céretane et commentée par la guide-conférencière de l'Office de Tourisme du Boulou : Stéphanie Letellier.

- Départ 10h - Lac de St Jean Pla de Corts. Sur le même parcours, l'association NATAPH66 propose de faire découvrir à une personne à mobilité réduite, la randonnée en joëlette.

- 15h : Démonstration de Marche Nordique - Bernard Lambert (prêt de bâtons)



Programme de SEPTEMBRE 2016

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

RANDO-PROMENADE : "moyen" dénivelé 500 mètres environ

DIMANCHE 4	Yves SANTO 06 61 68 71 52	8:30	8:45 Super AMELIE face à Darty	Super Amélie les Bains le roc de les Illogaines - Reynes village - retour par l'Estanyol	5h00 420m 9km
DIMANCHE 11	Yves SANTO 06 61 68 71 52	7:30	* 8:30 ST-MICHEL-DE- LLOTES Pkg Cimetiere	Départ: Col de la croix de la Falibe Ste Colombe de las Illas Eglise ste Colombe - les dolmens	5h00 420m 9 km
DIMANCHE 18	Parcours libre autour de CERET Balisé et Sécurisé	/	8:30 CERET Ancienne Bibliothèque	LA RONDE CERETANE Randonnée au dessus de Céret Points de contrôle et ravitaillement - Participation 9€ : Tee-shirt et grillades	4h00 400m 8 km
DIMANCHE 25	Animateurs de la Randonnée Céretane et Guide conférencière	/	* 9:30 ST-JEAN-PLA- DE-CORTS Pkg du lac	#ARAVIA Des Lacs de St jean à LE BOULOU Randonnée commentée "au fil de l'eau et du patrimoine du Boulou" Restauration possible - Animations	2h30 50m 8 km

RANDO : "soutenu" dénivelé 1000 mètres environ

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

JEUDI 1	Helmuth BERRETZ 06 31 08 29 04 04 68 28 29 62	6:00	* 7:00 MARQUIXANES Pkg	Vernet - Jasse de Py - Bonne Aigue - Vernet (alt max 1750m) (qq passages délicats)	7h30 1100m 16 km
DIMANCHE 4	Robert MARTY 06 10 60 83 79	7:30	8:30 SAINT-MARTIN- DE-L'ALBERE	St Martin de l'Albère - Col Forcat Col de l'Ouillat - Pic du Néoulous - La Tagnarède et retour	7h30 800m
DIMANCHE 11 Changement d'animateur	Christiane AGRAFEIL-COLIS 09 66 98 75 71 06 62 70 32 19	6:30	* 7:30 MARQUIXANES Pkg	L'animatrice attendra à l'entrée de Matemal à partir de 8h30 Sansa La Pelade	6h30 800m 17 km
DIMANCHE 18	Parcours libre autour de CERET Balisé et Sécurisé	/	8:30 CERET Ancienne Bibliothèque	LA RONDE CERETANE Randonnée au dessus de Céret Points de contrôle et ravitaillement - Participation 9€ : Tee-shirt et grillades	4h00 400m 8 km
DIMANCHE 25	Jean AGUSTI 04 68 73 34 32 06 72 67 14 60	6:15	* 7:00 CASES DE PENE	Mijanès (station de ski) Roc de la Pinouse - Pic de Bentailloles col de Pailhères - Mijanès	7h 900m 15 km

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

MONTAGNE : "sportif" dénivelé 1500 mètres environ

DIMANCHE 18	Pierre BOIXADERAS 04 68 83 04 46	6:00	7:00 MARQUIXANES	Py - Refuge de Fonguère - Pic de très Estelles - Col de mantet - Py	8h00 1400 m 22 km
DIMANCHE 25	Henry NOU 04 68 83 98 05 06 28 95 53 77	7:00	/	Prats de Mollo - ND du Coral - Mont Falgos - Coll d'Ares - Tour de Mir Prats de Mollo	8h00 1300 m 24 km

RAPPEL : ASSEMBLEE GENERALE LE SAMEDI 24 SEPTEMBRE -

La roue tourne et place aux jeunes et aux nouvelles "bonnes volontés" : administrateurs, animateurs, baliseurs.....

Présentez votre candidature aux postes d'administrateurs de la Randonnée Céretane.

De plus, la mission qui consiste à recevoir les propositions des Animateurs, à les regrouper dans un tableau et à les envoyer au bureau pour vérification et publication sera disponible après la réunion de l'A.G. en Septembre.