



# La Randonnée Céretane

<<http://randoceretane.org>>

BP 308 - 66403 - Céret cedex contact : [secretaire@randoceretane.org](mailto:secretaire@randoceretane.org)

## Programme de JUILLET 2017



### **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
------	-----------	--------------	--------------------------	--	---------------------------------------

Les sorties Promeneurs sont suspendues en Juillet et Août, elles reprendront dès Septembre

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

MARDI 4	Marie-Jo COBREROS 06 03 67 08 26	8:00	9:00 COL D'ARES Pkg	Col d'Ares - Tour du Mir - Col d'Ares (repas tiré du sac en cours de rando)	5h00 400m 11km
MARDI 11	Jean-Pierre TARADELLAS 06 05 05 27 42	8:00		Leca - Cabane de la Devésa Col de l'Estagnol - Leca (repas tiré du sac)	6h00 720m 12km
MARDI 18	Jean FERRER 04 68 87 19 51 06 08 56 58 66	7:30	8:30 LAMANERE Pkg	Lamanère - Coll de Malrems - Retour par le Puig Sagoudell - Circuit ombragé (Pique-nique tiré du sac en fin de rando sur aire aménagée)	3h30 350m 10km
MARDI 25	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	13:00	14:00 LA PRESTE Pkg	la Collada des Allades IBP 53 - Effort 3/5 - Technicité 2/5 - Risque 2/5	3:00 9km 460m

### **MARCHE NORDIQUE** - Rendez-vous Pkg Intermarché

VENDREDI 7	Geneviève OMS-BROUSSE 06 14 31 16 06	7:45	8:00 PONT DE REYNES Pkg Pharmacie	Les Quintanes (Reynès) Coll de Bossells	2h00 150m 9km
VENDREDI 14	André BACHES 06 44 83 05 21	7:45	8:00 ST JEAN PLA DE CORTS Pkg Lac de baignade	Du lac de baignade au cimetière du Boulou	2h00 10m 8km
VENDREDI 21	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	7:45	8:00 Col de Llauro	Tour du Roc del Quers depuis la Fontaine des Ecureuils	2h00 260m 8km
VENDREDI 28	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	7:30	8:00 CHÂTEAU DE VALMY Pkg	Boucle autour du Château de Valmy (parcours sportif)	2h30 11km 360m

#### Rappel Agenda :

25 JUIN - ST FERREOL - Fête de La Randonnée Céretane : Réservez votre repas - Départ des randos à partir de 7h00

17 Septembre : La Randonnée de la Ronde Céretane

1er Octobre : Rando Challenge à Céret organisée par la Randonnée Céretane et le Comité FFRandonnée

Pensez à vos certificats médicaux pour le renouvellement en Septembre de vos licences.

Le Conseil Départemental a renouvelé son partenariat avec le Centre Sport Santé, nous bénéficions donc de la gratuité des visites médicales à la Maison des Sports de Perpignan



## Programme de JUILLET 2017

Groupe Date	Animateur	Départ Céret Pont	Regroup. * Hre./lieu	Parcours - Difficultés spécifiques Alt. Max Informations particulières	Tps. de marche Dénivelé Dist.
<b>RANDO-PROMENADE</b> : "moyen" dénivelé 500 mètres environ					
DIMANCHE 2	Jean Charles VANDERMEERSCH 04 68 54 08 84	7:30	*9:15 Vallter2000	Vallter2000 - Porteille de Morens - Serre de la Done	5h00 500m 10km
DIMANCHE 9	Jacques COURTEAU 04 68 22 89 95 06 89 69 46 11	8:00	Col de la Régine piste 11km 4x4 ou voiture haute	Les estables - Col des Boucacers (hors piste) Refuge du Pla Guillem - retour par GR. Atitude maxi 2300m	5h00 500m 10km
DIMANCHE 16	Jacques COURTEAU 04 68 22 89 95 06 89 69 46 11	8:00	*9:00 MARQUIXANES	Col de la Llosa, refuge du col del Torn (avec grillades possibles mais s'inscrire). Retour par la même piste. Altitude maxi 1900m.IBP-E2/5-T1/5-R1/5.	12 km 300m
DIMANCHE 23	Jean Charles VANDERMEERSCH 04 68 54 08 84	8:00		Col d'Ares, borne 516, col des basses de Fabert, col d'Ares	5h00 400m 12km
JEUDI 27	Jacques COURTEAU 04 68 22 89 95 06 89 69 46 11	9:00	10:00 LLAU Pkg départ sentier refuge San Guillem	SORTIE SPECIALE "enfants et petits enfants accompagnés de leurs parents ou grands parents avec autorisaiton parentale"  Refuge de san Guillem par sentier retour par la piste (repas tiré du sac - ouvert à tous)	4H00 400m 12 km
<b>RANDO</b> : "soutenu" dénivelé 1000 mètres environ					
<b>RANDO-PLUS</b> : "très soutenu" dénivelé 1200 mètres environ					
DIMANCHE 2	"Faites de la rando en Cerdagne à Enveitg : 3 randonnées au choix, patrimoine, découverte, sportive Réservations et inscriptions : www : pyrenees-cerdagne.com ou 04 68 04 15 47 Infos sur notre site : Programme de Juin : rubrique : "dans le département"				
DIMANCHE 9	Christiane AGRAFEIL-COLIS 09 66 98 75 71 06 62 70 32 19	6:00	7:00 MARQUIXANES (camping possible au pla de Barrès)	Le Carlit par le contournement du Tossal Colomer (Prévoir qq euros pour le bus des Bouillouses) IBP 117, effort 4/5, technicité 4/5, risque 4/5	6h00 1000m 16 km
DIMANCHE 16	Jean AGUSTI 04 68 73 34 32 06 72 67 14 60	6:00	*7:00 MARQUIXANES	Balcère - les Angles - Roc del Pam - la Balmeta - Balcère (Alt max 2500m)	7h00 850m 16km
DIMANCHE 23	François BATLLE 06 25 06 37 01	6:30	*8:30 Pkg du fort de Mont Louis	Eyne -Le Plat de la Beguda	6h00 650m 14km
DIMANCHE 30	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	7:00	7:30 BOULE D'AMONT Pkg	Boule d'Amont - Serrabonne Col de les Arques IBP 100 - Effort 3/5 - Technicité 2/5 - Risque 2/5	6h00 1000m 16 km
<b>MONTAGNE</b> : "sportif" dénivelé 1500 mètres environ					
(date changée) Vendredi 14	Pierre BOIXADERAS 04 68 83 04 46	6:00		Eyne 2600 - Col de Nuria - Tour d'Eyne - Coma Amagada - Vallée de Planes - Eyne 2600	8h 1300m 25km
DIMANCHE 16	Henri NOU 04 68 83 98 05 06 28 95 53 77	5:00	6:00 MARQUIXANES	Prats Balaguer - El Collets - Coll Mitja - Refuge Carança Estany Carança - Pas del porc Jaça de la Valleta - Prats Balaguer (passage difficile Pas del Porc - Randonneur sujet au vertige s'abstenir)	9h 1750m 25km