



		<h1 style="text-align: center;">La Randonnée Cérétane</h1> <p style="text-align: center;">&lt;<a href="http://randoceretane.org">http://randoceretane.org</a>&gt;                      BP 308 - 66403 - Céret Cedex - Contact : <a href="mailto:secretaire@randoceretane.org">secretaire@randoceretane.org</a></p> <h2 style="text-align: center;">Programme de OCTOBRE 2018</h2>			
		<p><b>Samedi 6 octobre - MARCHÉ pour la VUE</b> à Perpignan. Départ de la marche Allées Maillol à 9h30 retour vers 12h30 - Visite des monuments, rues et places de la ville - Inscription 5€ ou 10€ avec remise d'un tee-shirt aux couleurs de la Marche - rafraîchissements offerts à tous les marcheurs au retour de la visite. Renseignements : Maurice BENICHOU 06 88 30 68 56</p>			
		<p><b>Dimanche 7 octobre - #ARAVIA - Fort de Bellegarde LE PERTHUS</b> de 9h à 17h Manifestation organisée par la Communauté de Communes du Vallespir pour la promotion des activités de pleine nature et des déplacements durables randonnée et initiation à la marche nordique (voir tableau "MARCHEURS")</p>			
		<p><b>Samedi 27 et dimanche 28 octobre - ARGELÈS-SUR-MER - Château de Valmy</b> 3ème salon de la Randonnée - dimanche, activités organisées par le Comité Départemental de FFRandonnée Marche Nordique et Rallye Balade - Ateliers "Réussir sa rando" Consulter le programme à l'adresse <a href="http://www.salonrando.fr">http://www.salonrando.fr</a></p>			
<b>PROMENEURS : rythme "facile" dénivelé 300 m environ - Rendez-vous Pkg ponts de Céret</b>					
Date	Animateur	Départ Céret	Regroupement * Heure et lieu	Parcours - Difficultés spécifiques Alt. Max - Informations particulières	Tps de marche Dénivelé Distance
Mardi 2	Rose-Marie MONGE 06 87 11 72 02	13:30	14:00 Coll d'en Fortó	RandoSanté@ Chapelle La Trinité - La table d'orientation	2h30 50m 6km
Mardi 9 Annulée (orages)	Patricia GOSSET 06 30 08 54 63	13:30	*13:50 MONTESQUIEU-DES-ALBÈRES Pkg de la Mairie	Le Château - les jardins de Marti-Fort Plateau des 13-Vents	3h30 250m 8km
Mardi 16	Gilberte et Jean FERRER 06 08 56 58 66	13:30	-	Palalda - Centre Equestre - Borne Michelin Vieux chemin de Taulis	2h30 250m 5km
Mardi 23	Laurinda BOUVIER 06 98 32 24 31	13:30	*14:00 SORÈDE Pkg de la Poste	Chemin de croix - Notre Dame de Vie	3h30 300m 6km
Mardi 30	Pierrette PELLE 09 82 36 65 46	13:30	14:00 LE PERTHUS Pkg à gauche après la douane (passer sous l'autoroute)	Mas de l'Illa - Mas Ruis	3h00 220m 6km
<b>MARCHEURS : rythme "moyen" dénivelé 500 m environ - Rendez-vous Pkg Intermarché</b>					
Mardi 2	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	13:00	14:00 LATOUR-de-FRANCE Pkg centre village	La Tourèze mystérieuse IBP 52 - Effort 3/5 - Tech. 2/8 - Risq. 1/5	3h30 430m 12km
Dimanche 7	<p>Dans le cadre de la manifestation #ARAVIA, La Randonnée Cérétane organise une randonnée départ parking P2 au Perthus 9h00 - Les Carbonères - Mas Bardes - Ruines de Panissars - arrivée au fort de Bellegarde 3h00 - 9,5km - 280m - retour du fort au parking P2 par bus navette ou à pied par le sentier (environ 20')</p>				
Mardi 9 Annulée (orages)	Martine ITTEL 06 62 05 18 04	8:30	*9:15 RODÈS Pkg Ruta Nova de la Conquilla	Rodès - Chapelle Sant Feliu - carrière Canal des Gorges de la Guillera - Château IBP52 - Effort 3/5 - Tech. 2/8 - Risq. 2/5	4h30 440m 13km
Mardi 16	Rose-Marie MONGE 06 87 11 72 02	13:30	14:00 ARLES-SUR-TECH Le Bailly	Le Bailly - Can Truja Coll d'en Gros - Bonabosc IBP 32 - Effort 2/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5	3h00 280m 6km
Mardi 23	Jean-Pierre TARADELLAS 06 05 05 27 42	8:00	9:00 ST LAURENT de CERDANS Pkg de la Sandalière	St Laurent de Cerdans - Coustouges St Laurent de Cerdans IBP 60 Effort 2/5 - Tech. 2/5 Risq. 2/5	5h00 550m 13km
Mardi 30	François BATLLE 06 25 06 37 01	8:00	8:45 SAINT MARTIN DE L'ALBÈRE D71a - 80m après le panneau "St Martin de l'Albère"	St Martin - Coll Forcat - Roc del Tres Termes Puig Neulos - Coll de l'Ullat	5h00 620m 12km
<b>MARCHE NORDIQUE : Rendez-vous Pkg Intermarché</b>					
Vendredi 5	Geneviève OMS-BROUSSE 06 14 31 16 06	8:15	9:00 St CYPRIEN Pkg Rd pt Sortie St Cyprien	Saint Cyprien - Canet retour par la plage (prévoir maillot, serviette et chaussures de plage)	2h00 0m 8km
Vendredi 12	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	8:45	9:00 LE BOULOU Pkg Casino	Tour du Puig Estelle	2h30 150m 10km
Vendredi 19	Geneviève OMS-BROUSSE 06 14 31 16 06	8:45	9:00 LE BOULOU Pkg après le pont sur la rivière Valmanya	Mas d'en Bosc - Creu Blanca - Puig Sangli	2h00 130m 8km
Vendredi 26	André BACHÉS 06 44 83 05 21	8:45	9:00 VIVÈS Pkg centre village	Vivès - Coll de Llauro - Coll del Roure	2h00 300m 8,5km

L'indice "\*" signifie que l'animateur attendra à cet endroit

## Programme de OCTOBRE 2018

Groupe Date	Animateur	Départ Céret	Regroupement * Heure et lieu	Parcours - Difficultés spécifiques Alt. Max Informations particulières	Tps. de marche Dénivelé Dist.
<b>RANDO-PROMENADE : rythme "moyen" dénivelé 500 m environ - Rendez-vous Pkg Ponts de Céret</b>					
Dimanche 7	Gilberte et Jean FERRER 06 08 56 58 66	8:00	8:15 LE BOULOU Pkg du Casino	Volcans d'OLOT Can Xel (route d'Olot à Santa Pau) Santa Margarida - Volca del Crosca	5h00 300m 9km
Dimanche 14	Michel GOSSET 06 28 08 77 21	8:00	*8:30 THUIR Pkg Mc Do	Circuit au-dessus de Caramany et du Lac	5h00 330m 13km
Dimanche 21	Michel VANDENAMEELE 06 44 03 17 71	9:00	BANYULS Gare SNCF Train à 10h16	Cerbère - Banyuls-sur-Mer par le sentier littoral prévoir 2.20€ pour le train	6h00 500m 11km
Dimanche 28 <b>Annulée (pluie)</b>	Jacques MATHEU 04 68 87 21 85	8:00	8:30 PERPIGNAN Pkg Darty Porte d'Espagne	Roquefort des Corbières - Pastorale - Bornes-Milliaires Grotte du Berger - Château en ruines <b>attention, retour à l'heure d'hiver</b>	5h00 350m 13km
<b>RANDO : rythme "soutenu" dénivelé 1000 m environ - Rendez-vous Pkg Ponts de Céret</b>					
<b>Avertir l'animateur de votre présence au plus tard la veille de la randonnée en l'absence d'appel, la randonnée sera annulée</b>					
Jeudi 4	M.J. COBREROS 06 03 67 08 26 G. RAMPON 06 26 78 15 37	7:00	8:00 LAMANÈRE Pkg village	Chapelle Ste Christine - Puig de Coma Negra Coll de Malrem IBP 85 - Effort 4/5 - Tech. 4/5 - Risq. 4/5	7h00 890m 16km
Jeudi 11	Henri NOU 04 68 83 98 05 06 28 95 53 77	7:00	-	Els Forquets - Col de Bise - Collada del Vent Pla Guillem - Serrat des Miquelets Cabane des Cums - Col des Basses	7h00 900m 19km
Dimanche 21	Jacques ALVAIN 06 35 22 28 81	7:30	*8:30 MARQUIXANES Pkg entrée village	Urbanya - Serrat Miralles - Serrat Gran Serrat de la Font de Barbera - Roc de Domingo (option A&R Pic del Torn 1632m - +70m)	6h30 910m 16.5km
Dimanche 28 <b>Annulée (Pluie et neige)</b>	Laurie BAILLY 06 35 13 53 73	7:15	8:15 MARQUIXANES Pkg-entrée village	*Col de Mantet - Pla Capella Col de la Mente - Pic de Tres Estelles Alt. max. 2138m retour par les crêtes - descente hors sentier <b>attention, retour à l'heure d'hiver</b>	5h00 600m 10km
<b>MONTAGNE : rythme "sportif" dénivelé 1500 m environ - Rendez-vous Pkg Ponts de Céret</b>					
Dimanche 7 <b>Annulée (pluie)</b>	Henri NOU 04 68 83 98 05 06 28 95 53 77	7:00	-	Prats de Mollo - Coll de la Guilla - N.D. du Corrat Mont Falgas - Col d'Ares - Col des Basses de Fabert Tour du Mir - Le Canadell	7h00 1300m 26km
Dimanche 14 <b>annulée (pluie et éboulement)</b>	Pierre BOIXADERAS 04 68 83 04 46 06 10 99 01 69	7:00	-	Els Forquets - Collade des Roques Blanches Refuge Da Silva - Pra Barrat Les Esquerdes de Rotja - Pla de les Eugues	7h30 1100m 21km
Dimanche 21 <b>ajoutée</b>	Pierre BOIXADERAS 04 68 83 04 46 06 10 99 01 69	7:00	-	Els Forquets - Collade des Roques Blanches Refuge Da Silva - Pra Barrat Les Esquerdes de Rotja - Pla de les Eugues	7h30 1100m 21km
<b>Mardi 23 modifiée (météo)</b>	Jean-Gabriel BERNAT 06 80 90 73 11	6:30	7:30 MARQUIXANES Pkg entrée village	* 8:45 au Barrage des Bouillouses (Pkg au-dessous du barrage) rive gauche du lac - passerelle d'en Marti Estany de l'Esparver - Estany Baix - Estany Blau Puig de la Cometa d'Espagne - Alt. max. 2763m	6h30 900m 19km

L'indice "\*" signifie que l'animateur attendra à cet endroit

**RAPPEL** : Les modifications de "dernière minute" du programme des randonnées sont, autant que possible, notifiées sur le site - En cas de mauvais temps, ou de doute sur l'annulation ou le maintien de la randonnée, voyez le site avant de téléphoner à l'animateur.

**RENOUVELLEMENT LICENCE SAISON 2018-2019** : Le dispositif mis en place en début de saison 2017-2018 est reconduit. L'adhérent.e renouvelant sa licence répond à un auto-questionnaire de santé. S'il répond par la négative à toutes les questions, il n'a pas à fournir de certificat médical mais simplement l'attestation datée et signée en même temps que la fiche d'inscription et le règlement.

Pour les nouveaux adhérents, le Certificat Médical est obligatoire. Pour eux, mais aussi pour celles et ceux qui souhaitent rencontrer un médecin, nous vous informons que, cette année encore, le Conseil Départemental a renouvelé son partenariat avec le Centre Sport et Santé de Perpignan et nous bénéficions donc de la gratuité des visites médicales à la Maison des Sports de Perpignan.

**Mardi 1er janvier 2019**, Jacques organise le repas du nouvel an à L'Auberge Can Joan à Saint-Jean de l'Albère. Une petite randonnée est prévue - départ 10h du parking de l'auberge - avant le repas. Le prix du repas est de 20€ à régler par chèque à l'ordre de Jacques COURTEAU au moment de l'inscription. Pour tout renseignement, s'adresser à Jacques au 04 68 22 89 95 ou 06 89 69 46 11 ou par courriel jaque.courteau@laposte.net. Voir le choix des menus sur le site du club rubrique "Informations 2018".