



La Randonnée Céretane

<<http://randoceretane.org>>

BP 308 - 66403 - Céret Cedex - Contact : secretaire@randoceretane.org

Programme de mai 2019



Date	Animateur	Départ Céret	Regroupement * Heure et lieu	Parcours - Difficultés spécifiques Alt. Max - Informations particulières	Tps de marche Dénivelé Distance
RANDO SANTÉ® : rythme "adapté" dénivelé maxi 200m Rendez-vous Ponts Pkg inférieur					
Mardi 7	Maurice BENCHOU 06 88 30 68 56	13:30	14:15 VILLENEUVE DE LA RAHO Pkg principal du lac le long de la D39	Circuit en boucle autour des lacs (chaussures et bâtons de marche recommandés)	2h30 50m 7km
Mardi 21	Claudette MONTEL 06 74 08 69 43	13:30	13:45 REYNÈS Entrée du Vert Vallon	Mas Casals - La cascade de Reynès - Mas Santol Le Chêne - Les Quintanes	3h00 80m 7km
PROMENEURS : rythme "facile" dénivelé maxi 300m Rendez-vous Ponts Pkg supérieur					
Mardi 7	Patricia GOSSET 06 30 08 54 63	13:00	*13:45 Coll de l'Ullat	Coll de l'Ullat - Pla de la Tanyareda Puits à neige - Roc dels Tres Termes IBP 42 - Effort 2/5 - Tech. 2/5 - Risq. 1/5	3h00 280m 7,5km
Mardi 14	Rose-Marie & Albert MONGE 06 87 11 72 02	13:30	*14:00 Coll d'En Forto	Mont Helena - cueillette du thym	2h30 150m 6km
Mardi 21	Robert FOUCAULT 06 84 22 66 41	13:30	14:00 LE PERTHUS Pkg à gauche après la douane (passer sous l'autoroute)	Le Perthus - Salt del Fito (cascade)	2h30 220m 5km
Mardi 28	Alain RUMEAU 06 80 12 94 62	13:15	14:00 MONTFERRER Pkg de l'église	Montferrer - Lo Castell - Puig de Villefort Altitude 800 à 1110 m IBP 42 - Effort 2/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5	4h00 340m 5km
MARCHEURS : rythme "moyen" dénivelé 300 à 700m Rendez-vous Pkg Intermarché					
Mardi 7	Françoise RUMEAU 06 31 14 27 36	8:00	9:00 ANSIGNAN Pkg Aqueduc romain	Aqueduc romain Ansignan sentier dolmens - Trilla IBP 52 Effort 3/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5	5h30 400m 13km
Mardi 14	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	13:00	13:45 PAU Plaça Major	Pau - Mas Ventos - Sant Onofre Palau-Saverdera IBP 55 Effort 3/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5	3h30 480m 11km
Mardi 21	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	13:00	14:00 ARLES-SUR-TECH Fontaine des Buis	Arles - Santa Creu - Oratoire Belvédère - Roca Foradada IBP 55 Effort 3/4 - Tech. 2/5 - Risq. 1/5	3h00 440m 7km
Mardi 28	Michel GOSSET 06 28 08 77 21	8:30	9:30 Col de Ternère (Rodès) intersection N116-D16 à gauche Pkg Root 116	Col de Ternère - Mas de l'Escape par les Canaoutes point de vue 674m - les Quatres Consuls IBP 54 - Effort 3/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5	4h30 450m 11km
MARCHE NORDIQUE - rendez-vous Pkg Intermarché					
Mercredi 29 mai à 18h00 : initiation à la Marche Nordique animée par Bernard Lambert Rendez-vous au parking du lac de baignade de Saint-Jean-Pla-de-Corts des paires de bâtons sont mises à disposition des participants s'inscrire en téléphonant à l'animateur au 06 12 75 24 08					
Vendredi 3	André BACHÈS 06 44 83 05 21	7:45	8:00 TORDÈRES Pkg près école et Mairie	Tordères - Coll de Mill Roc del Quers - Tordères	2h15 345m 7,7km
Vendredi 10	Geneviève OMS-BROUSSE 06 14 31 16 06	7:45	9:00 LE BOULOU Pkg après le pont sur la rivière Valemagne	Mas d'en Bosc - Creu Blanca Puig Sangli	2h00 130m 10km
Vendredi 17	André BACHÈS 06 44 83 05 21	7:45	8:00 REYNÈS La Cabanasse Parking face Lidl	La Cabanasse - Col de Bosseils	2h00 150m 8,5km
Vendredi 24	Geneviève OMS-BROUSSE 06 14 31 16 06	7:45	8:00 ST-JEAN-PLA-DE-CORTS Parking lac de baignade	Du lac de baignade au cimetière du Boulou	2h00 10m 8km
Vendredi 31	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	7:45	8:00 LE BOULOU Pkg Casino	Tour du Puig Estelle	2h30 150m 10km

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

Programme de Mai 2019

Groupe Date	Animateur	Départ Céret	Regroupement * Heure et lieu	Parcours - Difficultés spécifiques Alt. Max Informations particulières	Tps. de marche Dénivelé Dist.
--------------------	------------------	---------------------	-------------------------------------	---	--------------------------------------

RANDO-PROMENADE : rythme "moyen" dénivelé maxi 500m Rendez-vous Ponts

Dimanche 5	Yves SANTO 06 61 68 71 52	7:30	*8:00 PERPIGNAN Pkg Darty Porte d'Espagne	Salles-d'Aude - Canal de jonction écluses et ponts ogivaux - pont canal (canal du midi) musée Amphoralis	4h00 50m 10km
Dimanche 12	Gilberte & Jean FERRER 06 08 56 58 66	8:15	8:30 LE BOULOU Pkg Casino	Sant Llorenç de la Muga - Sant Jordi	4h30 380m 15km
Dimanche 19	Maurice BENICHOU 06 88 30 68 56	7:00	*8:00 CARAMANY Pkg cave	Tour du lac de Caramany	6h30 400m 15km
Dimanche 26	Jacques MATHEU 04 68 87 21 85	8:00	8:30 PERPIGNAN Pkg Darty Porte d'Espagne	Roquefort des Corbières - Boucle pastorale Bornes Milliaires Grotte du Berger - Château en ruines	5h00 350m 13km

RANDO : rythme "soutenu" dénivelé 600 à 1000m Rendez-vous Ponts

**Avertir l'animateur de votre présence au plus tard la veille de la randonnée
en l'absence d'appel, la randonnée sera annulée**

Dimanche 5	Guy RAMPON 06 26 78 15 37	7:30	8:00 LA JONQUERA Pkg Repsol	el Port de la Selva - Sant Baldiri - Cala Tavellera IBP 72 - Effort 3/5 - Tech. 3/5 - Risq. 2/5	7h00 680m 16km
Jeudi 9	Helmuth BERRETZ 04 68 28 29 62 06 31 08 29 04	7:30	*8:30 MARQUIXANES Pkg entrée village	Train jaune - Joncet - Thuès-les-Bains retour a pied par Nyer - Marians - Souanyas la Bastide (alt. max. 1200m)	6h30 900m 16km
Dimanche 12	Laurie BAILLY 06 35 13 53 73	7:30	*8:30 BANYULS-SUR-MER Coll dels Gascons	Coll dels Gascons (alt. 387m) - Coll de Vallauria Puig de Sallfort (alt.978m) - passage au refuge Tomy	6h00 700m 12km

MONTAGNE : rythme "sportif" dénivelé supérieur à 1000m Rendez-vous Ponts

Dimanche 5	Pierre BOIXADERAS 04 68 83 04 46 06 10 99 01 69	6:30	-	Pla Castanyer - Coll de Bassegoda Mare de Déu de les Agulles Sant Aniol - Mas Comella	8h30 1300m 28km
Dimanche 12	Pierre BOIXADERAS 04 68 83 04 46 06 10 99 01 69	6:00	7:00 MARQUIXANES Pkg entrée village	Escaro - Le Tambour de Sahorre Foungué - Pic de Très Estelles Pas du Grau	8h00 1300m 22km
Dimanche 19	Pierre BOIXADERAS 04 68 83 04 46 06 10 99 01 69	6:00	-	Col Palomère - La Pinosa L'Estanyol - Puig Saint Pierre Torre de Batera - Coll de Formentera	8h00 1100m 26km
Dimanche 26	Jean Gabriel BERNAT 06 80 90 73 11	6:30	*8:30 FORMIGUÈRES Esposolla	Vallée du Galbe - la Peira Escrita - Estany del Diable Pic de Mortiers (alt. 2605m)	7h00 1200m 14km

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.

FORMATION : le club organise en interne une formation intitulée "**se localiser, s'orienter**". Elle s'adresse à tous les adhérents désireux d'apprendre, en petit groupe, à employer la carte et la boussole. La partie "théorique" se déroule au local mis à disposition du club 2 Rue Jean Amade à Céret et la partie "pratique" sur le terrain (prévoir pique nique). S'inscrire en contactant la secrétaire Françoise ou le président Bernard (06 12 75 24 08). D'autres modules de formation sont organisés en fonction de la demande : utilisation d'un logiciel de cartographie avec le GPS ou le smartphone et utilisation d'un GPS ou d'un GPS sur smartphone. N'hésitez pas à vous inscrire si l'un ou l'autre de ces deux thèmes vous intéresse.