



La Randonnée Céretane

<<http://randoceretane.org>>

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

Programme de juin 2019



Pour celles et ceux qui ont passé commande de vêtements, une demi journée "livraison" sera organisée autour du 12 juin prochain au local pour qu'ils puissent récupérer - et si besoin régler - leur commande. Les informations précises - date et horaires - de cette demi journée seront communiquées par email ou SMS pour les "non connecté.e.s dès que l'ensemble de la commande aura été livré.

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 11	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	13:30	14:00 TRESSERRE Pkg École	Rando Santé® Pla del Rey - Chapelle Sant Lluc IBP 25 - Effort 1/5 - Tech. 1/5 - Risq. 1/5	2h30 120m 8km
Mardi 25	Rose-Marie MONGE 06 87 11 72 02	13:30	13:45 Coll de Llauro	Rando Santé® La Calcina - LLauro	2h00 180m 7km
PROMENEURS : rythme "facile" dénivelé maxi 300m Rendez-vous Ponts Pkg supérieur					
Mardi 4	Gilberte et Jean FERRER 06 08 56 58 66	13h30	-	Riucerdà - Chemin de Saint Ferréol IBP 38 - Effort 2/5 - Tech. 2/5 - Risq. 1/5	3h15 280m 10km
Mardi 11	Laurinda BOUVIER 06 98 32 24 31	13h30	*14:00 SORÈDE Pkg de la poste	La Vallée Heureuse Four solaire - Sorède	3h00 150m 6km
Mardi 18	Gérard MONTEL 06 79 37 95 34	13:30	14:00 REYNÈS Chapelle Saint Paul	La Redubta - Notre Dame de Roure	3h00 300m 8km
Mardi 25	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	13:30	14:00 ARGÈLES-SUR-MER Pkg Château de Valmy	De Valmy à la chapelle Saint Laurent IBP 36 - Effort 2/5 - Tech. 2/6 - Risq. 2/5	3h00 240m 6.2km
MARCHEURS : rythme "moyen" dénivelé 300 à 700m Rendez-vous Pkg Intermarché					
Mardi 4	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	13:30	14:30 VILLELONGUE-DELS-MONTS Aire de loisirs - Carrer Llarg	Villelongue-dels-Monts - el Reposador Santa Maria del Vilar IBP 53 - Effort 3/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5	3h30 500m 10km
Mardi 11	Martine & Alain ITTEL 06 62 05 18 04	8:30	*09:15 RODÈS Pkg Ruta Nova de la Conquilla	Rodès - Chapelle Sant Feliu - carrière Canal des Gorges de la Guillera - Château IBP 52 - Effort 3/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5	5h00 440m 13 km
Mardi 18	Francoise & Alain RUMEAU 06 80 12 94 62	8:15	9:15 ST LAURENT DE CERDANS Pkg de l'Office du Tourisme	Le chemin des fontaines - parcours ombragé IBP 47 - Effort 2/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5	4h00 400m 12km
Mardi 25	Marie-Jo COBREROS 06 03 67 08 26	8:00	-	Lamanère - Oratoire Notre-Dame du Corral retour par la piste	5h00 400m 13km
MARCHE NORDIQUE - rendez-vous Pkg Intermarché					
Mercredi 26 juin 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 7	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	8:30	9:45 BANYOLES Office du Tourisme	Tour du lac de Banyoles pique nique à la fin de la marche	2h00 0m 8km
Vendredi 14	André BACHES 06 44 83 05 21	8:00	8:30 ARGÈLES-SUR-MER Camping el Rancho Route de Sorède	Marche avec le club de Banyuls dels Aspres	2h00 220m 9km
Vendredi 21	Geneviève OMS BROUSSE 06 14 31 16 06	7:45	8:00 SAINT FERRÉOL Pkg inférieur de l'Ermitage	Autour de l'Ermitage	2h00 220m 8km
Vendredi 28	André BACHES 06 44 83 05 21	7:45	8:00 VIVÈS Pkg village	Vivès - Coll de Llauro - Coll del Roure	2h00 300m 8,5km

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

5ème Championnat de France Longe Côte 29 juin / 30 juin - Le Barcarès

Organisé par la Fédération Française de la Randonnée Pédestre (FFRandonnée), le Comité Régional d'Occitanie et le Comité Départemental des Pyrénées-Orientales avec l'appui des clubs Marche Aqua'Terre Canetoise (66) et La Nouvelle Rando (11), le 5^{ème} championnat de France de longe côte, sport devenu l'une des activités aquatiques incontournables des littoraux français, se déroulera sur la plage du Barcarès (Pyrénées-Orientales, Occitanie). 600 compétiteurs sont attendus pour prendre part aux différentes épreuves en solo ou en équipes. Nous vous donnons rendez-vous pour vivre ensemble cette 5ème édition : deux jours dédiés à la compétition et à la découverte de cette activité sportive du littoral en pleine expansion. Plus de détails : <https://randonnee-occitanie.com/agenda/championnat-de-france-longe-cote/>

Programme de juin 2019

Pour celles et ceux qui ont passé commande de vêtements, une demi journée "livraison" sera organisée autour du 12 juin prochain au local pour qu'ils puissent récupérer - et si besoin régler - leur commande. Les informations précises - date et horaires - de cette demi journée seront communiquées par email ou SMS pour les "non connectés" dès que l'ensemble de la commande aura été livré.

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 2	Gilberte & Jean FERRER 06 08 56 58 66	7:30	7:45 LE BOULOU Pkg Casino	Promenade au pied du Bassegoda Can Nou (Albanya) - Pla de la Bateria Puig Escalero - GR11	5h00 400m 10km
Dimanche 9	Jacques MATHEU 04 68 87 21 85	7:45	8:00 LE BOULOU Pkg Casino	el Port de la Selva - Cami de Ronda Far de Sarnenella - Cap de Bol Llançà - retour par GR92	5h00 400m 11km
Dimanche 16	Patricia GOSSET 06 30 08 54 63	7:30	*8:30 MARQUIXANES Pkg entrée village	Eus - Sant Jaume de Calaons Sentier des Cabanes - Roc de la Rondola Serra Mitjana - Eus IBP 60 - Effort 3/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5	6h00 450m 12km
Dimanche 30	Jacques COURTEAU 06 89 69 46 11	7:00	station de valter 2000 9h	Porteille de Mantet - la Dona- l'Esquerra d'Ase.	6H 600m 12 km

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

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

Dimanche 2	François BATTLE 06 25 06 37 01	7:30	8:30 LAMANÈRE Pkg sortie du village	Lamanère - Notre-Dame du Corral Collade de Bernadeille - Col de Malrems	6h30 750m 15km
Jeu di 6	Helmuth BERRETZ 04 68 28 29 62 06 31 08 29 04	6:30	*7:30 MARQUIXANES Pkg entrée village	Vernet-les-Bains - Jassa del Py Bonne Aigue - Vernet-les-Bains quelques passages délicats	8h00 1000m 18km
Dimanche 9	Michel GOSSET 06 28 08 77 21	7:00	8:30 Los Masos (VALMANYA)	Abri du Pinatell - Ras del Prat Cabrera Bois de Patriques - Los Masos	7h00 840m 16km
Dimanche 16	Laurie BAILLY-TERRADAS 06 35 13 53 73	7:30	*9:00 SAHORRE Pkg face restaurant de la mine	De Py à Sahorre par le balcon (dépose voitures à Py et Sahorre) passages étroits vertigineux	6h00 650m 12km

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

Dimanche 2	Pierre BOIXADERAS 04 68 83 04 56 06 10 99 01 69	7:00	-	els Forquets - Pla Guillem Refuge des Cums	7h30 1000m 20km
Dimanche 16	Pierre BOIXADERAS 04 68 83 04 56 06 10 99 01 69	7:00	-	Prats-de-Mollo - Sant Guillem Puig dels Sarraïns	8h30 1400m 27km
Dimanche 23	Jean-Gabriel BERNAT 06 80 90 73 11	6:30	*9:00 Chalet UDSIS Station de ski PUIGMAL à Ste Léocadie prendre à gauche D89	Puigmal d' Err et les crêtes de la Tossa retour par la station de ski	6h30 1100m 12 km

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 : les **13 et 14 juin prochains**, 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). **Une ou deux places sont encore disponibles pour cette session**. S'inscrire en contactant la secrétaire Française.

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.