



La Randonnée Cérétane

<<http://randoceretane.org>>

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

Programme de juillet 2019



FÊTE ANNUELLE DE LA RANDONNÉE CÉRÉTANE

Exceptionnellement, la fête annuelle de notre Club aura lieu cette année au Complexe des Échards au Boulou le **dimanche 22 septembre** en partenariat avec le festival #Aravia organisé par la Communauté de Communes du Vallespir.

Les animations que nous proposerons et encadrerons - 2 randonnées et 1 initiation à la Marche Nordique - seront ouvertes à tout public.

Un repas préparé par le traiteur Brial sera proposé sur place.

Le programme détaillé et les modalités de réservation du repas vous seront communiqués dans le courant du mois d'août.

| 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 9 | Yves SANTO 06 61 68 71 52 | 13:30 | *14:00 LE BOULOU Pkg Casino | Palau-del-Vidre Parking du terrain de boules rue Haroun Tazieff Plan d'eau de Sant Marti | 2h30 20m 6km |
| Mardi 16 | Maurice BENICHOU 06 88 30 68 56 | 8:30 | *9:15 Coll de l'Ullat | Coll de l'Ullat - Roc del Grévol Coll de Sant Joan - Pic d'Aureille (pique-nique possible au Coll de l'Ullat) | 2h30 160m 5,5km |
| PROMENEURS : rythme "facile" dénivelé maxi 300m Rendez-vous Ponts Pkg supérieur | | | | | |
| Mardi 2 | Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08 | 8:00 | 8:45 CORBÈRE-LES-CABANES Pkg rue de l'Église | Sentier de découverte et du patrimoine des deux Corbère | 3h00 180m 9km |
| Mardi 9 | Florence VALENTIN 06 80 22 17 78 | 13:30 | - | Reynès La Rivière Ample | 3h00 150m 6,5km |
| Mardi 16 | Michel GOSSET 06 28 08 77 21 | 8:30 | - | Salt de l'Aigua (Amélie-les-Bains) - Mas Pagris Montalbà - Pont du Riubany Repas tiré du sac en bordure du Mondony | 4h00 340m 8,5km |
| Mardi 23 | Laurinda BOUVIER 06 98 32 24 31 | 8:00 | *8:30 SORÈDE Pkg de la Poste | La Vallée Heureuse Four solaire - Sorède | 3h00 150m 6km |
| Mardi 30 | Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08 | 8:00 | 8:30 LAROQUE-DES-ALBÈRES Place des Albères | Les Cabanes de Mataporc IBP 41 - Effort 2/5 - Tech. 2/5 - Risq. 1/5 | 3h00 300m 8km |
| MARCHEURS : rythme "moyen" dénivelé 300 à 700m Rendez-vous Pkg Intermarché | | | | | |
| Mardi 2 | Michel VANDENAMEELE 06 44 03 17 71 | 7:30 | - | Mas Pagris - Moli de la Paleta Coll de la Dona Morta Croix frontière 553 | 5h00 600m 12km |
| Mardi 9 | Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08 | 8:00 | 9:00 LA PRESTE Pkg | La Preste - la Grevodella Cabane de l'Ullat - la Solana de l'Ullat IBP 68 - Effort 3/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5 | 4h30 620m 13km |
| Mardi 16 | Martine & Alain ITEL 06 62 05 18 04 | 8:30 | *9:30 MARQUIXANES Pkg entrée village | Parking payant Thuès-entre-Valls (prévoir 3 à 5€) Gorges de la Carança - montée rive droite retour par les corniches. Attention : passages vertigineux, échelles et passerelles IBP 45 - Effort 3/5 - Tech. 4/5 - Risq. 4/5 | 5h00 425m 5,5km |
| Mardi 23 | Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08 | 7:30 | - | ESPINAVELL (10km de piste très roulante à partir du village) Collada Fonda - Roquès d'en Mercer - Costabona Coll del Pal - Refugi Costabona - La Devesa Altitude maxi. 2465m | 5h00 560m 10km |
| Mardi 30 | Jean-Pierre TARABELLAS 06 05 05 27 42 | 8:00 | 8:45 le Rimbau | el Rimbau Chemin de l'Eau (prévoir lampe frontale) IBP 73 - Effort 3/5 - Tech. 4/5 - Risq. 3/5 | 6h00 750m 15km |
| MARCHE NORDIQUE - rendez-vous Pkg Intermarché | | | | | |
| Mercredi 31 juillet 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 | | | | | |
| Tous les mercredis du mois de juillet | B. LAMBERT 06 12 75 24 08 ou A. BACHÈS 06 44 83 05 21 ou G. OMS-BROUSSE 06 14 31 16 06 | - | 20:00 ST-JEAN-PLA-DE-CORTS Parking lac de baignade | Marche nocturne (lampe frontale obligatoire) Du lac de baignade au cimetière du Boulou | 2h00 10m 8km |
| Tous les vendredis du mois de juillet | B. LAMBERT 06 12 75 24 08 ou A. BACHÈS 06 44 83 05 21 ou G. OMS-BROUSSE 06 14 31 16 06 | - | 8:00 ST-JEAN-PLA-DE-CORTS Parking lac de baignade | Du lac de baignade au cimetière du Boulou | 2h00 10m 8km |

Programme de juillet 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 21 | Gilberte et Jean FERRER 06 08 56 58 66 | 7:45 | - | els Forquets (La Preste) - Coll de les Molles Coll de les Basses IBP 73 - Effort 3/5 - Tech. 2/5 - Risq. 1/5 | 5h00 500m 10km |
| Dimanche 28 | Jacques MATHEU 04 68 87 21 85 | 7:30 | - | Vallter 2000 - Coll de la Marrana Aigols Podrits - cabana de Tirapits GR11 - Refugi Vell d'Ulldeter | 5h30 500m 12km |

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 21 | François BATLLE 06 25 06 37 01 | 6:15 | 7:15 MARQUIXANES Pkg entrée village | 2ème rendez-vous : *8:00 MONT-LOUIS Pkg face au Fort ou l'animateur attendra le groupe Vallée d'Eyne - Pla de la Beguda - Coll de Nuria | 7h00 950m 18km |
| Jeudi 25 | Helmuth BERRETZ 04 68 28 29 62 06 31 08 29 04 | 6:00 | *7:00 MARQUIXANES Pkg entrée village | Col de Jau - la Balmeta - el Madres (alt. 2469m) Pic del Bernat Salvatge - Refuge de Callau | 7h00 1000m 18km |
| Dimanche 28 | Laurie BAILLY 06 35 13 53 73 | 6:15 | *8:30 ESPOSOLLA Pkg sortie du hameau sur la gauche | La vallée du Galbe - la Peira Escrita | 5h00 700m 10km |

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

| | | | | | |
|-------------|---|------|--|--|-----------------------|
| Dimanche 7 | Pierre BOIXADERAS 04 68 83 04 46 06 10 99 01 69 | 5:00 | 6:00 MARQUIXANES Pkg entrée village | Porta - Pic Negre d'Envalira | 8h00 1400m 24km |
| Dimanche 21 | Jean-Gabriel BERNAT 06 80 90 73 11 | 6:15 | *8:30 PRATS BALAGUER | Jasse d'Aumet - Coll Mitjà Puig Rodon - Pic de Monellet | 7h00 1400m 20km |
| Dimanche 28 | Pierre BOIXADERAS 04 68 83 04 46 06 10 99 01 69 | 5:00 | 5:45 MILLAS Pkg à droite Avenue J. Jaurès | Mijanès - Pic de Tarbésou Etang de Rabassoles | 9h00 1300m 25km |

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.