



La Randonnée Céretane

<<http://randoceretane.org>>

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

Programme d'Octobre 2019



IMPORTANT : l'assemblée générale de notre association se tiendra au Mas de Nogarède le **vendredi 11 octobre prochain à 17h30** (accueil à partir de 17h). N'oubliez pas de confirmer votre participation pour la bonne organisation de l'apéritif dinatoire et si vous ne pouvez y participer, merci de donner votre procuration à une personne qui sera présente ou la faire parvenir au secrétariat.

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 1er	Maurice BÉNICHOU 06 88 30 68 56.	08:30	*9:30 CASES-DE-PÈNE Pkg entrée village	Saint-Martin-de-Fenouillet Les sentiers des Hauts de Taïchac Circuit en boucle sans difficulté - Alt. maxi 652m (repas tiré du sac en cours de rando)	3h00 275m 6,5km
Mardi 15	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	13:30	14:00 MONTESQUIEU Pkg de la Poste	Le Belvédère de la ligne T.G.V.	2h30 180m 6.5km
Mardi 29	Yves SANTO 06 61 68 71 52	13:30	*14:00 ORTAFFA Pkg des écoles	Promenade le long des jardins d'Ortaffa et de la rive gauche du Tech	2h30 30m 6,5 km
PROMENEURS : rythme "facile" dénivelé maxi 300m Rendez-vous Ponts Pkg supérieur					
Mardi 1er	Laurinda BOUVIER 06 98 32 24 31	13:30	*14:00 SORÈDE Pkg maison de retraite "Les Valbères"	La vallée heureuse Le balcon du Mas del Ca	3h00 250m 6km
Mardi 8	Gilberte et Jean FERRER 06 08 56 58 66	13:30	-	Le Vila (Pont de Reynès) - La voie Verte Mas del Collet - Serrat Cantaire	3h00 170m 8km
Mardi 15	Henri MESTRES 06 87 35 38 02	13:30	14:00 PORT- VENDRES Pkg Gare SNCF	Histoire de Port-Vendres La Mirande - Fort Fanal Cap Gros	3h00 250m 6,5km
Mardi 22	Florence VALENTIN 06 80 22 17 78	13:30	14:15 LE RACOU Pkg Place de la Sardane	A&R Le Racou Collioure par le sentier côtier	3h00 200m 8km
Mardi 29	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	13:30	14:00 MONTESQUIEU Pkg de la Poste	els Tuïres - Costes de l'Hospital Clot d'en Serve	3h00 300m 9km
MARCHEURS : rythme "moyen" dénivelé 300 à 700m Rendez-vous Pkg Intermarché					
Mardi 1er	Jean-Pierre TARADELLAS 06 05 05 27 42	8:00	8:20 LE PÉRTHUS Pkg après la douane à droite	Besalù - Sant Ferriol IBP 65 Effort 3/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5	6h00 580m 16km
Mardi 8	Albert MONGE 06 87 11 72 02	13:30	*14:00 SAINTE-COLOMBE-DE-LA-COMMANDERIE Pkg route de Terrats	Roc de Majorca	3h00 450m 9km
Mardi 15	Maurice BÉNICHOU 06 88 30 68 56	8:30	*9:30 CASES-DE-PÈNE Pkg entrée village	Tautavel - Torre del Far (repas tiré du sac en cours de rando)	3h30 500m 6,5km
Mardi 22	Michel GOSSET 06 28 08 77 21	8:00	8:20 LE PÉRTHUS Pkg après la douane à droite	Montjoi - Torre de Norfeu - Cap de Norfeu Pla de la Guardiola - Puig de la Morisca IBP 54 - Effort 3/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5	5h00 480m 12km
MARCHE NORDIQUE - rendez-vous Pkg Intermarché					
Vendredi 4	André BACHES 06 44 83 05 21	8:45	9:10 TORDÈRES Pkg près École et Mairie	Tordères - Coll de Mill Roc del Quers - Tordères	2h15 345m 7,7km
Vendredi 11	Geneviève OMS-BROUSSE 06 14 31 16 06	8:45	9:05 LLAURO Fontaine des Écureuils	Llauro Tour du Roc dels Quers	2h00 260m 8km
Vendredi 18	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	8:45	9:00 LE BOULOU Pkg après le pont sur la rivière Valemagne	Mas d'en Bosc - Creu Blanca Puig Sangli	2h00 130m 10Km
Vendredi 25	Geneviève OMS-BROUSSE 06 14 31 16 06	8:30	9:00 VILLENEUVE-DE-LA-RAHO Pkg Route de Bages	Tour des Lacs	2h00 50m 9km

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

SÉJOURS 2019-2020 : Jacques COURTEAU organise à FOURNOLS (Puy-de-Dôme) un séjour de niveau rando-promenade du 13 au 20 septembre 2020. Pour plus d'informations, consulter la notice descriptive sur le site du club ou contacter Jacques au 06 89 69 46 11 ou 04 68 22 89 95 ou au plus tard le vendredi 11 octobre (lors de l'A.G. du Club).

Programme d'Octobre 2019

IMPORTANT : l'assemblée générale de notre association se tiendra au Mas de Nogarède le **vendredi 11 octobre prochain à 17h30** (accueil à partir de 17h). N'oubliez pas de confirmer votre participation pour la bonne organisation de l'apéritif dinatoire et si vous ne pouvez y participer, merci de donner votre procuration à une personne qui sera présente ou la faire parvenir au secrétariat.

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 6	Jacques MATHEU 04 68 87 21 85	8:00	-	Vilallonga de Ter - Fonts La Roca de Pelancà Llanars - Camprodon	5h00 300m 11km
Dimanche 13	Guy RAMPON 06 26 78 15 37	8:00	9:00 Thuir Pkg McDo	Vinça - N.D. de Domanova - Rigarda IBP 41 - Effort : 2/5 - Tech. 1/5 - Risq. 1/5	6h00 400m 12,5km
Dimanche 20	Jacques COURTEAU 06 89 69 46 11	9:00	9h45 Pkg fontaine Fonfrède	GR 10 - Pic de les Salines Alt. max. 1333m	4h00 400m 10km
Dimanche 27	Jean PORQUÈRES 06 38 52 67 87	8:00	8:30 PERPIGNAN Pkg Darty Porte d'Espagne	Peyriac-de-Mer - Le Mour Pla de l'Île - Roc de Vidal Roc de Berrière	4h00 250m 9,5km

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

Jeudi 10	Helmuth BERRETZ 04 68 28 29 62 06 31 08 29 04	6:15	*7:15 MARQUIXANES Pkg entrée village	Puyvalador (station) - Pic de Ginebre Puig del Pla de Bernat Alt. Max. 2436m	6h00 800m 14km
Dimanche 13	Patricia GOSSET 06 30 08 54 63	7:30	*8:30 MARQUIXANES Pkg entrée village	Canaveilles - Llar Cami dels Canons IBP 75 - Effort 3/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5	5h30 700m 11km
Dimanche 20	Martine et Alain 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 IBP 52 - Effort 3/5 - Tech. 2/8 - Risq. 2/5	5h00 440m 13km
Dimanche 27	Francis PAGES 09 87 88 11 12	7:30	-	Coll Palomeres Anciennes mines de Fer de la Pinosa Puig de L'Estella - Torre de Batera	5h00 800m 12km

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

Dimanche 6	Laurie BAILLY 06 35 13 53 73	6:30	*9:00 LE BOUSQUET (11) D17 Pkg sortie village devant un hangar	la Resclause - Roc des Nou Fonts el Madres (2469m) (6km de piste carrossable depuis le Col du Garabeil)	6h00 1000m 15 km
Dimanche 13	Pierre BOIXADERAS 04 68 83 04 56 06 10 99 01 69	7:00	-	Coustouges - Coll del Faig Tapies - Coll dels Horts	7h00 950m 22 km
Dimanche 20	Jean Gabriel BERNAT 06 80 90 73 11	6:00	9:00 Col de PUYMORENS après Bourg-Madame	Puig de Coma d'Or 2826m	6h00 1100m 16km

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.

A VOS AGENDAS : La 4ème édition de la **MARCHE pour la VUE** se déroulera le **SAMEDI 5 OCTOBRE 2019 à SAINT-JEAN-PLA-DE-CORTS**.

Rendez-vous dès 9h30 sur le parking du lac de baignade (stand La Randonnée Cérétane) pour une randonnée de 8km d'une durée de 2h30 à l'issue de laquelle des rafraîchissements seront offerts. Divers articles - tee-shirts, sacs à dos, gourdes, etc., seront proposés à la vente à partir de 10€ au profit de l'association organisatrice I.R.R.P. (Information Recherche Rétinite Pigmentaire).

Merci d'avance à toutes celles et ceux qui par leur présence et leur don - une participation de 5€ est demandée - souhaitent renouveler leur engagement pour soutenir la recherche médicale pour les maladies qui affectent la vue et qui concernent - hélas - de nombreuses personnes.

Renseignements : Maurice au 06 88 30 68 56. ou maurice.benichou@neuf.fr