

		<h1 style="text-align: center;">La Randonnée Céretane</h1> <p style="text-align: center;"><http://randoceretane.org> BP 308 - 66403 - Céret Cedex - Contact : secretaire@randoceretane.org</p>				
Le programme devenant de plus en plus riche grâce à l'apport de nouvelles activités, sa lisibilité - dans sa version "papier" devient de plus en plus difficile pour nos yeux "fatigués" aussi, avons-nous décidé de ne plus y inclure que les sorties programmées. Toutes les autres informations concernant la vie du club : informations diverses, séjours, manifestations, instructions, etc sont à consulter sur le site randoceretane.org						
Date	Animateur	Départ Céret	Regroupement * Heure et lieu	Parcours - Difficultés spécifiques Alt. Max - Informations particulières	Tps marche Dénivelé Distance	
RANDO SANTÉ® : rythme "adapté" dénivelé maxi 200m Rendez-vous Ponts Pkg inférieur						
Mardi 3	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	13:30	13:45 LE BOULOU Pkg Casino	Mas de la Garriga Mas Anglada	3h00 190m 6,5km	
Mardi 10	Rose-Marie MONGE 06 87 11 72 02	13:30	14:00 ARLES-SUR-TECH Centre de pleine nature Sud Caniò	Centre - Stade Mas de la Guardia - Can Valent	2h30 120m 6km	
Mardi 24	Claudette MONTEL 06 74 08 69 43	13:30	14:00 SAINT-JEAN-PLA-DE-CORTS Rue du lavoir	Balade autour des lacs	3h00 20m 7km	
Mardi 31	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	13:30	-	La Bataille du Boulou	3h00 200m 8km	
PROMENEURS : rythme "facile" dénivelé maxi 300m Rendez-vous Ponts Pkg supérieur						
Mardi 3	Jacques MATHEU 04 68 87 21 85	13:30	-	Cabane des chasseurs (St Jean-Pla-de-Corts) Puig Sangli - Circuit moto-cross	3h00 180m 7km	
Mardi 10	Robert FOUCAULT 06 84 22 66 41	13:15	13:30 MAUREILLAS Prat de La Farga	Domaine des Fontanilles Grande cascade - Rocher de Marie Champ de la Perdrix	4h00 300m 8km	
Mardi 17	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	13:30	14:00 TERRATS Cimetière	Vallée de la Canterrane IBP 32 - Effort 2/5 - Tech. 1/5 - Risq. 1/5	3h00 170m 9km	
Mardi 24	Laurinda BOUVIER 06 98 32 24 31	13:30	*14:00 SORÈDE Pkg de la poste	Chemin d'Argelès autour du Mas Rafelot	2h30 150m 5km	
Mardi 31	Jacques COURTEAU 06 89 69 46 11	13:30	*14:00 VILLELONGUE-DELS-MONTS Place des Sardanes	Château de Montesquieu Panorama et table d'orientation	3h00 250m 8km	
MARCHEURS : rythme "moyen" dénivelé 300 à 700m Rendez-vous Pkg Intermarché						
Mardi 3	François BATLLE 06 25 06 37 01	7:30	8:15 MONTFERRER Pkg village	el Castell - Cortal d'en Pei Pla de Rodes	6h30 720m 15km	
Mardi 10	Jean-Pierre TARADELLAS 06 05 05 27 42	8:00	8:15 LE BOULOU Pkg Casino	Rando Megalitic de CAPMANY IBP 40 - Effort 2/5 - Tech. 2/5 - Risq. 1/5	6h00 300m 14,5km	
Mardi 17	Martine ITTEL 06 62 05 18 04	9:00	9:30 LAROQUE-DES-ALBÈRES Pkg office de tourisme	Laroque-des-Albères - Font dels Simiots Font de la Vernosa IBP 49 - Effort 2/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5	5h00 554m 11km	
Mardi 24	Michel GOSSET 06 28 08 77 21	7:45	*8:00 LE BOULOU Pkg Casino	Can Palou (Roses) - Puig de l'Aliga Mas dels Arbres - Castell d'En Bufalaranya IBP 61 - Effort 3/5 - Tech. 3/5 - Risq. 2/5	5h30 580m 13km	
MARCHE NORDIQUE [2h00] - rendez-vous Pkg Intermarché						
Vendredi 6	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	8:45	9h00 LE BOULOU Pkg Casino	Tour du Puig Estelle	150m 10km	
Vendredi 13	André BACHÈS 06 44 83 05 21	8:30	9:15 VILLENEUVE-DE-LA-RAHO Pkg route de Bages	Lac de Villeneuve-de-la-Raho Tour des 2 lacs	20m 8km	
Vendredi 20	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	8:45	9:00 LLAURO Pkg Fontaine des Écureuils	Tour du Roc del Quers	260m 8km	
Mercredi 25	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	-	*18:00 ST JEAN PLA DE CORTS Parking Lac de baignade	Initiation à la Marche Nordique Des paires de bâtons sont mises à disposition S'inscrire auprès de Bernard au 06 12 75 24 08	1h30	
Vendredi 27	Geneviève OMS BROUSSE 06 14 31 16 06	8:45	9:00 LE BOULOU Pkg après le pont sur la rivière Vallmanya	Mas d'en Bosc - Creu Blanca Puig Sangli	130m 10km	
LONGE CÔTE / MARCHE AQUATIQUE [2h00] - rendez-vous Pkg Intermarché						
Lundi et Jeudi	Jean ESCUDERO Gérard MANDAVY Gérard ARTHUS Christiane AGRAFEIL-COLIS	8:45	*9:45 CANET-EN-ROUSSILLON Pkg Bastia "Entrée en eau" 10:00	Les pratiquants - réguliers ou non - doivent s'inscrire via l'adresse marcheaquatique@randoceretane.org . Jean et Gérard pourront ainsi les contacter notamment pour les prévenir en cas d'annulation de la séance. Pour un "baptême", contacter Christiane au 06 62 70 32 19.		

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

Programme de mars 2020

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

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

Dimanche 8	Patricia GOSSET 06 30 08 54 63	8:00	*8:30 PERPIGNAN Pkg Darty Porte d'Espagne	Château d'Opoul - Périllos Chapelle Santa Barbara - Grotte IBP 50 - Effort 2/5 - Tech.2/5 - Risq. 2/5	5h30 400m 12,5km
Dimanche 15	Jean PORQUERES 06 38 52 67 87	9:00	9:30 FOURQUES Pkg "la Font del Terrer"	Fourques - Sant Vicens Les vignobles - la Mirande retour avant 16h	4h00 130m 8,5km
Jeudi 19	Jacques COURTEAU 06 89 69 46 11	8:45	9:00 LE BOULOU Pkg Casino	Vilamaniscle - Vallée de la Valetta - Route de Llança Pkg restaurant La Valetta rando puis grillades voir détail sur le site	2h00 200m 5km
Dimanche 22	Albert MONGE 06 87 11 72 02	9:00	10:00 VINÇA Barrage - Pkg Chapelle Sant Père de Bell Lloc	Rodès - Gorges de la Guillera - le château	4h00 180m 10km
Dimanche 29	Jacques MATHEU 04 68 87 21 85	8:30	8:45 LE BOULOU Pkg Casino	Agullana - Riera del Gou Santa Eugènia - Mas Puig - Mas Mallol	4h30 300m 11km

RAQUETTES : Rendez-vous Pkg Ponts de Céret**Appeler l'animateur la veille pour vérifier les conditions d'enneigement**

Dimanche 1	SÉJOUR RAQUETTES en MAURIENNE du 24/02/ au 03/03				
Dimanche 8	F. PAGES J.G. BERNAT 06 80 90 73 11	7:00	*8:00 CASES-DE-PÈNE Pkg entrée du village	Station de Mijanès - Col de Pailhères Option : Pic de Tarbésou Possibilité de former deux groupes Possibilité de dormir à l'auberge	dénivelé environ 500m
Dimanche 15	F. PAGES G. RAMPON 06 26 78 15 37	7:30	*8:30 MARQUIXANES Pkg entrée du village	Vallée de Planès	dénivelé environ 400m

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 15	François BATLLE 06 25 06 37 01	9:15	10:00 ST-MARTIN-DE-L'ALBÈRE Pkg après panneau 50m à gauche	Coll Forcat - Roc del Tres Termes - Puig Neulòs Font de laTanyareda	6h30 650m 15km
jeudi 26	Helmuth BERRETZ 04 68 28 29 62 06 31 08 29 04	7:15	*8:00 CASES-DE-PÈNE Pkg entrée village	Galamus - Col Das Souls - Coume de Tiols - Galamus descente sportive dans le lit du ruisseau (1h30)	5h30 750m 12km
Dimanche 29	Guy RAMPON 06 26 78 15 37	7:30	8:00 SAINT-ANDRÉ Pkg Rd Pt fin voie rapide	Port-Vendres - Tour Madeloc - Cosprons	8h00 920m 17km

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

Dimanche 8	Catherine BOIXADERAS 04 68 83 04 46 06 10 99 01 69	7:00	-	Fontfrède - Pic de les Salines Maçanet de Cabrenys Roc de Frausa - Fontfrède	8h00 1300m 25km
Dimanche 29	Catherine BOIXADERAS 04 68 83 04 46 06 10 99 01 69	7:00	-	Prats-de-Mollo - Les Estables Coll del Miracle - Prats-de-Mollo	8h00 1400m 23km

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.