



La Randonnée Cérétane

<<http://randoceretane.org>>

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



Programme de août 2020

Consignes liées à la pandémie de la Covid-19

Le participant s'engage à respecter scrupuleusement toutes les mesures sanitaires édictées par la F.F.Randonnée (celles-ci seront rappelées par l'animateur avant le départ de la randonnée).

| 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 Pkg Ponts de Céret

Activité suspendue en juillet et août pour éviter les risques liés aux fortes chaleurs
reprise le jeudi 3 septembre

PROMENEURS : rythme "facile" dénivelé maxi 300m Rendez-vous Pkg Ponts de Céret

| | | | | | |
|-------------|---|------|------------------------------------|--|----------------------|
| Mardi 4 | Daniele FARMBROUGH 04 68 95 83 16 06 68 67 32 46 | 8:00 | - | Notre-Dame de ROURE (boucle) | 3h00 280m 7km |
| Mardi 11 | Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08 | 8:00 | 9:00 Coll de l'Ullat | Coll de l'Ullat - Roc dels Tres Termes Puig Neulos Pique-nique au Coll en fin de rando | 3h00 300m 7km |
| Mardi 18 | Michel VANDENAMEELE 06 44 03 17 71 | 8:00 | - | Arlès-sur-Tech (aire de pique-nique) Coll d'en Gros - el Molinot | 3h00 300m 11km |
| Mardi 25 | Laurinda BOUVIER 06 98 32 24 31 | 8:00 | *8:30 SORÈDE Pkg de la Poste | Chemin d'Argelès autour du Mas Rafalot | 2h30 150m 5km |

MARCHEURS : rythme "moyen" dénivelé 300 à 700m Rendez-vous Pkg Intermarché Céret

| | | | | | |
|-------------|---|------|--|--|------------------------|
| Mardi 4 | Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08 | 8:00 | - | Le Tech - Torre de Cos - D44 pantalon et bâtons recommandés IBP 62 Effort 3/5 - Tech. 2/3 - Risq. 3/5 | 5h00 610m 11,5km |
| Mardi 11 | Jean-Pierre TARADELLAS 06 05 05 27 42 | 8:00 | 8:30 SAINT-ANDRÉ Pkg Rd Pt fin voie rapide | el Rimbau Chemin de l'Eau (prévoir lampe frontale) IBP 73 - Effort 3/5 - Tech. 4/5- Risq. 3/5 | 6h00 720m 15km |
| Mardi 18 | Michel GOSSET 06 28 08 77 21 | 7:30 | 8:30 MARQUIXANES Pkg entrée village | Prats-Balaguer - Réservoir d'Aixeques Jaça Grossa - Retour par le GR Jaça de la Castellassa IBP 71 - Effort 3/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5 | 5h30 600m 13km |
| Mardi 25 | Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08 | 8:00 | 9:00 MARQUIXANES Pkg entrée village | Arboussols - Coll de Guers Marcevol IBP 57 Effort 3/5 - Tech. 1/5 - Risq. 1/5 | 4h00 500m 12km |

MARCHE NORDIQUE [2h00] - rendez-vous 8h00 Parking du lac de baignade Saint Jean Pla de Corts

Vous souhaitez vous initier à la Marche Nordique ?
Téléphonez à l'animateur - 06 12 75 24 08 - pour convenir d'une séance d'essai autour du lac de baignade de Saint-Jean-Pla-de-Corts
Une paire de bâtons sera mise à votre disposition

| | | | |
|----------------|--|--|--|
| Vendredi 7 | Geneviève OMS-BROUSSE 06 14 31 16 06 | du lac de baignade au cimetière du Boulou 2h00 - 10m - 8km | |
| Vendredi 14 | André BACHÉS 06 44 83 05 21 | | |
| Vendredi 21 | Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08 | | |
| Vendredi 28 | Geneviève OMS-BROUSSE 06 14 31 16 06 | | |

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

LONGE CÔTE / MARCHE AQUATIQUE [2h00] **Activité temporairement suspendue**

Programme de août 2020

| 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 Pkg Ponts de Céret | | | | | |
| Dimanche 2 | PAS DE PROPOSITION | | | | |
| Dimanche 9 | Jacques COURTEAU 06 89 69 46 11 | 8:00 | - | Coll de la Descarga - Tore de Batera Puig de l'Estella - Puig de Sant Pere Coll de la Cirera repas à 13h au refuge sur inscription par courriel - jaque.courteau@laposte.net - avant le 3 août (le groupe passera au refuge avant la rando, chaque personne commandera son repas sur place | 4h00 400m 9km |
| Dimanche 16 | Jean PORQUÈRES 04 68 95 40 70 06 38 52 67 87 | 8:00 | - | Coll d'Ares - Coll Pregon Espinavell transfert voiturage - 2 personnes par voiture | 4h00 250m 10km |
| Dimanche 23 | PAS DE PROPOSITION | | | | |
| Dimanche 30 | PAS DE PROPOSITION | | | | |
| RANDO : rythme "soutenu" dénivelé 600 à 1000m Rendez-vous Pkg Ponts de Céret | | | | | |
| Avertir l'animateur de votre présence au plus tard la veille de la randonnée (samedi 18h00) en l'absence d'appel, la randonnée sera annulée | | | | | |
| Dimanche 2 | Jacques COURTEAU 06 89 69 46 11 | 7:00 | 8:00 MARQUIXANES Pkg entrée village | Piste audeuss de la station Formiguères Serra de Mauri Tour des lacs des Camporells 5 km de piste | 6h00 700m 12km |
| Dimanche 9 | Patricia GOSSET 06 30 08 54 63 | 7:30 | - | Refuge des Conques Portella des Avets - Collada de Roques Blanques Col de Bise - Les Forquets IBP 91 - Effort 4/5 - Tech. 3/5 - Risq. 2/5 | 6h00 730m 13km |
| Dimanche 16 | PAS DE PROPOSITION | | | | |
| Dimanche 23 | Jacques COURTEAU 06 89 69 46 11 | 7:00 | *8:00 MARQUIXANES Pkg entrée village | Coll de Sansa - Refuge de Nohèdes Pic de la Pelade (2370m) - Coll de Passeduc descente dans la forêt. | 6h00 650m 12km |
| Dimanche 30 | PAS DE PROPOSITION | | | | |
| MONTAGNE : rythme "sportif" dénivelé supérieur à 1000m Rendez-vous Pkg Ponts de Céret | | | | | |
| Dimanche 2 | PAS DE PROPOSITION | | | | |
| Dimanche 9 | Jean-Gabriel BERNAT 06 80 90 73 11 | 6:00 | *8:30 Col de PUYMORENS en face l'hotel incendié parking de gauche | Pic de la Mina - Portella de Fount Negra Estany de la Vinyola | 6h00 1200m 19km |
| Dimanche 16 | Cathy et Pierre BOIXADERAS 04 68 83 04 46 06 10 99 01 69 | 6:30 | - | Col de Jau - el Madres | 7h00 1100m 20km |
| Dimanche 23 | Francis PAGES 09 87 88 11 12 | 6:30 | 7:30 MARQUIXANES Pkg entrée village | Casteil - St-Martin-du-Canigou - Moura Le Cady - Col du Cheval Mort Col de Jou - Casteil | 6h00 1100m 15km |
| Dimanche 30 | PAS DE PROPOSITION | | | | |

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.

BÉNÉVOLES nous avons besoin de vous : vendredi 25 septembre prochain aura lieu notre assemblée générale annuelle (nous attendons de recevoir les conditions d'utilisation de la salle de Nogarède pour confirmer ou non cette date). A cette occasion, une partie du Conseil d'Administration sera à renouveler et plusieurs postes seront à pourvoir. Si vous souhaitez participer à la marche de votre association, n'hésitez pas à faire acte de candidature auprès de notre secrétaire Française. **MERCI** d'avance.

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 Française 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.