
		<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> <h2 style="text-align: center;">Programme de septembre 2020</h2>				
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). Le protocole de reprise des activités Phase 4 - applicable dès le 15 juillet - est disponible sur le site de La Randonnée Céretane [rubrique Urgent - Utiles]						
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						
Mardi 1er	Rose-Marie MONGE 06 87 11 72 02	8:00	*8:30 Coll de LLauro	LLauro - Coll de LLauro	2h30 120m 6km	
Jeudi 3	Maurice BENICHOU 06 88 30 68 56	8:00	*9:00 VILLENEUVE-DE-LA-RAHO Pkg principal près du local toilettes	Balade bucolique autour des 2 lacs	2h00 30m 7km	
Jeudi 10	PAS DE PROPOSITION					
Jeudi 17	PAS DE PROPOSITION					
Jeudi 24	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	13:30	14:00 PASSA Pkg Cimetière	De Passa à la Chapelle Sant Lluc en boucle à travers le vignoble de l'Aspre	3h00 130m 9km	
PROMENEURS : rythme "facile" dénivelé maxi 300m Rendez-vous Pkg Ponts de Céret						
Mardi 1er	Michel VANDENAMEELE 06 44 03 17 71	8:00	8:30 ARGÈLES-SUR-MER Pkg Château de Valmy	Valmy - Dolmen Chapelle Saint Laurent	3h00 240m 8km	
Mardi 8	Jacques COURTEAU 06 89 69 46 11	8:10	*8:30 MONTESQUIEU-DES-ALBÈRES Pkg Mairie	de Montesquieu à Villelongue-dels-Monts en boucle - retour par le Château de Montesquieu	3h00 200m 9km	
Mardi 15	Laurinda BOUVIER 06 98 32 24 31	8:30	*9:00 SORÈDE Pkg de la Poste	Sorède - Sant Ferriol de la Pava (XIème et XIIème siècle)	3h00 200m 6km	
Mardi 22	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 29	Rose-Marie MONGE 06 87 11 72 02	13:30	*14h30 VINÇA Pkg Chapelle San Pere de Bell Lloc (Barrage de Vinça N116)	Chapelle - Rodès - Gorges de la Guillera Château de Rodès	3h00 300m 8km	
MARCHEURS : rythme "moyen" dénivelé 300 à 700m Rendez-vous Pkg Intermarché Céret						
Mardi 1er	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	8:00	-	Mas d'en Blasi (PC 394) - Roc Famos Puig d'en Gali - Coll Miralles Retour Hauts de Céret IBP 52 Effort 3/5 - Tech. 1/5 - Risq. 1/5	3h00 500m 10km	
Mardi 8	Jean-Pierre TARADELLAS 06 05 05 27 42	8:00	8:30 LAROQUE-DES-ALBÈRES Pkg face Office du Tourisme	Laroque - Dolmen la Balma Del Moro IBP 68 Effort 3/5 - Tech. 2/5 - Risque 2/5	5h00 630m 13km	
Mardi 15	Martine et Alain ITTEL 06 62 05 18 04	8:30	*9:30 MARQUIXANES Pkg entrée village	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. 5/5 prévoir monnaie parking payant	5h00 425m 8km	
Mardi 22	PAS DE PROPOSITION					
Mardi 29	Michel GOSSET 06 28 08 77 21	7:45	8:30 THUIR Pkg Mc Do	Sournia - Chapelle St Michel - Pic Garrabet Roc Cornut - Campoussy - GR36 IBP 64 - Effort 3/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5	6h00 530m 16,5km	
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'initiation autour du lac de baignade de Saint-Jean-Pla-de-Corts Une paire de bâtons sera mise à votre disposition						
Vendredi 4	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	-	8:00 SAINT-JEAN-PLA-DE-CORTS Pkg lac de baignade	du lac de baignade au cimetière du Boulou	10m 8km	
Vendredi 11	André BACHÈS 06 44 83 05 21	7:45	8:00 VIVÈS Pkg Salle communale	Boucle de Vivès	240m 10km	
Vendredi 18	Geneviève OMS BROUSSE 06 14 31 16 06	7:45	8:00 SAINT FERRÉOL Pkg inférieur de l'ermitage	Autour de l'ermitage de St Ferréol	220m 8,5km	
Vendredi 25	André BACHÈS 06 44 83 05 21	7:30	8:15 VILLENEUVE-DE-LA-RAHO Pkg route de Bages	Lac de Villeneuve-de-la-Raho Tour des 2 lacs	20m 8km	

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

Programme de septembre 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 6	Jean PORQUÈRES 04 68 95 40 70 06 38 52 67 87	8:00	8:30 THUIR Pkg Mc Do	Moligt-les-Bains - Cortal de Mira Cortals de Sant Sadourni	4h00 400m 10km
Dimanche 13	Khalid OUASMANI 06 20 67 86 81	8:00	-	Rodès - Circuit des Orris Château de Rodès	4h30 400m 10km
Dimanche 20	Albert MONGE 06 87 11 72 02	8:30	*9:15 SAINT-MARSAL	Saint-Marsal - Santa Creu Pla de l'Abella - la Caseta	4h00 450m 10km
Dimanche 27	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 6	Guy RAMPON 06 26 78 15 37	6:30	7:30 MARQUIXANES Pkg entrée village	Villefranche-de-Conflent Les Amboullas - Corneilla-de-Conflent IBP 81 Effort 3/5 - Tech. 3/5 - Risq. 2/5	6h30 780m 16km
Dimanche 13	Patricia GOSSET 06 30 08 54 63	7:30	*8:30 MARQUIXANES Pkg entrée village	Baillestavy - Creu d'en Turon Col de Palomère - Retour par le GR IBP 70 Effort 3/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5	6h00 730m 12,5km
Dimanche 20	Laurie BAILLY 06 35 13 53 73	7:00	*9:00 Pkg Lac des Bouillouses (sous le barrage)	Les 12 lacs des Bouillouses	6h00 600m 12km
Jeudi 24	Helmuth BERRETZ 04 68 28 29 62 06 31 08 29 04	6:30	*7:30 MARQUIXANES Pkg entrée village	Coll de Jou - Mates Roges - Refude de Mariailles Coll del Cavall Mort - alt. max. 1745m	5h00 800m 13km
Dimanche 27	Martine et Alain ITTEL 06 62 05 18 04	7:30	9:30 Pkg Lac des Bouillouses	Lac des Bouillouses - Lac D'Aude Fond du lac des Bouillouses retour rive droite IBP 70 Effort 3/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5	5h00 500m 11km
MONTAGNE : rythme "sportif" dénivelé supérieur à 1000m Rendez-vous Pkg Ponts de Céret					
Dimanche 6	Cathy et Pierre BOIXADERAS 04 68 83 04 46 06 10 99 01 69	6:30	-	Mantet - Coll del Pal - Pic de La Dona Portella de Mantet - Refuge de l'Alemanys	7h00 1200m 19km
Dimanche 13	Jean-Gabriel BERNAT 06 80 90 73 11	6:00	*8:30 PORTA (devant l'auberge Le Campcardos)	l'Estany Gros - Portella Blanca d'Andorra Pic Negre d'Envalira	7h00 1200m 18 km
Dimanche 20	PAS DE PROPOSITION				
Dimanche 27	PAS DE PROPOSITION				
LONGE CÔTE / MARCHE AQUATIQUE [2h00] - rendez-vous Pkg Intermarché					
REPRISE JEUDI 17 SEPTEMBRE					
Jeudi	Jean ESCUDERO Christiane AGRAFEIL-COLIS	8:45	*9:45 CANET-EN-ROUSSILLON Pkg Bastia "Entrée en eau" 10:00	Pour une première participation ou un "baptême", contacter préalablement Christiane au 06 62 70 32 19	
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.