

	<h1 style="margin: 0;">La Randonnée Cérétane</h1> <p style="margin: 0;">&lt;<a href="http://randoceretane.org">http://randoceretane.org</a>&gt;                  BP 308 - 66403 - Céret Cedex - Contact : <a href="mailto:secretaire@randoceretane.org">secretaire@randoceretane.org</a></p> <h2 style="margin: 0;">Programme de Novembre 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 7 - mis à jour le 20 octobre** - est disponible sur le site de La Randonnée Cérétane [rubrique Urgent - Utiles]

En outre, depuis que l'état d'urgence sanitaire a été décrété sur le territoire français, est venue s'ajouter une mesure applicable dès le samedi 17 octobre spécifique au département des P.O. et pour une durée indéterminée :

**Port du masque OBLIGATOIRE** dans la traversée des villes de plus de 1000 habitants.

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**

jeudi 5	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	13:30	-	Villargel (Domaine Alquier) Sant Marti de Fenollar	2h30 30m 6km
mardi 10	Rose-Marie MONGE 06 87 11 72 02	13:30	*14:00 TRESSERRE Pkg centre ville sous l'église	Balade vers le site de la bataille du Boulou	2h30 110m 7km
jeudi 19	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	13:30	13:45 LE BOULOU Pkg Casino	les Vignyes de Sant Martí Chapelle Saint Philippe	2h30 120m 6km
jeudi 26	Jean-Pierre TARADELLAS 06 05 05 27 42	13:30	-	Villemolaque - el Monestir del Camp	3h30 120m 9,3km

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

mardi 3	Michel GOSSET 06 28 08 77 21	13:00	*13:30 SAINT-ANDRÉ Pkg rond point voie rapide	Port-Vendres - Coll de Mollo Puig de les Daines - Coll d'en Raixat Forts Dugommier et Sant Elme	3h00 325m 7km
mardi 10	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	13:30	13:50 LLAURO Fontaine des Écureuils	Tour du Roc del Quers	3h00 270m 8km
mardi 17	François BATTLE 06 25 06 37 01	13:10	13:30 VIVÈS Pkg entrée village	Vivès - Dolmen de Galuert - la Calcina	3h30 370m 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 Rafalot	2h30 150m 5km

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

mardi 3	Jean-Pierre TARADELLAS 06 05 05 27 42	8:00	8:30 THUIR Pkg Mac Do	Sainte-Colombe-de-la-Commanderie Roc Majorque - Castelnou Randonnée commentée par Laurence Lignon Gaillet "Histoire du Pays des Aspres"	5h00 550m 14km
mardi 10	Martine et Alain ITTEL 06 62 05 18 04	7:45	*8:50 EUS Pkg entrée village	Eus - Chapelle de Coma - Pic de Bau IBP 73 Effort 3/5	6h00 700m 13km
mardi 17	Patricia GOSSET 06 30 08 54 63	7:45	9:00 ANSIGNAN Pkg Cave Coopérative	Ansignan vers les dolmens - Pic Lazerou Felluns - les Albas IBP 56 Effort 3/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5	5h00 500m 12,5km
mardi 24	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	13:00	13:20 AMÉLIE-LES-BAINS Pkg de la Sardane	Amélie - Montbolo - Palalda	3h00 460m 8km

**MARCHE NORDIQUE [2h00] Rendez-vous Pkg Intermarché Céret**

Vous souhaitez vous initier à la Marche Nordique ? Téléphonnez 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 6	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	8:45	9:15 LLAURO Fontaine des Écureuils	Tour du Roc del Quers	270m 8km
vendredi 13	BACHÈS 06 44 83 05 21	8:45	9:00 REYNÈS La Cabanassa Parking LIDL	la Cabanassa - Coll de Bossells Can Mondina - les Quintanes	230m 10km
vendredi 20	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	8:45	9:00 LE BOULOU Pkg pont rivière Valmagne	La Bataille du Boulou	130m 8km
vendredi 27	BACHÈS 06 44 83 05 21	8:45	9:00 SAINT-JEAN-PLA-DE-CORTS Pkg lac de baignade	Du lac de baignade au cimetière du Boulou	10m 8km

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

## Programme de Novembre 2020

Groupe Date	Animateur	Départ Céret	Regroupement * Heure et lieu	Parcours - Difficultés spécifiques Alt. Max Informations particulières	Tps. de marche Dénivelé Dist.
<b>RANDO-PROMENADE : rythme "moyen" dénivelé maxi 500m Rendez-vous Pkg Ponts de Céret</b>					
dimanche 1er	<b>PAS DE PROPOSITION</b>				
dimanche 8	Jean PORQUÈRES 04 68 95 40 70 06 38 52 67 87	8:00	8:30 SAINT-ANDRÉ Pkg rond point voie rapide	Paulilles - Coll de Père Carnéra Puig del Verderol - Plage de Bernadi	4h30 300m 10km
dimanche 15	<b>PAS DE PROPOSITION</b>				
dimanche 22	Albert MONGE 06 87 11 72 02	8:00	*8:30 THUIR Pkg Mac Do	Parking Castelnou - Table d'orientation (D48) Roc Majorque	4h30 400m 10km
dimanche 29	Khalid OUASMANI 06 20 67 86 81	8:00	*8:15 AMÉLIE-LES-BAINS Pkg de la Sardane	Coll d'Ares - Torre del Mir	5h00 450m 13km
<b>RANDO : rythme "soutenu" dénivelé 600 à 1000m Rendez-vous Pkg Ponts de Céret</b>					
<b>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</b>					
Dimanche 1er	Khalid OUASMANI 06 20 67 86 81	7:30	*7:45 AMÉLIE-LES-BAINS Pkg de la Sardane	Leca - Coll de l'Estanyol Abri de la Devesa	6h00 840m 14km
Dimanche 8	Guy RAMPON 06 26 78 15 37	7:30	8:00 THUIR Pkg Mac Do	Corbère-les-Cabanes - Camélas Sant Martí de la Roca IBP 73 Effort 3/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5	6h30 650m 15km
Jeudi 12	Helmuth BERRETZ 06 31 08 29 04	7:30	*8:30 MARQUIXANES Pkg entrée village	Villefranche de Conflent Circuit des 3 Chapelles : N.D. de Vie Saint Etienne - Belloc	6h00 850m 15km
Dimanche 15	Francis PAGES 06 66 48 92 33	7:30	*8:00 SAINT-ANDRÉ Pkg rond point voie rapide	Roc de les Medes - Col des 3 Hêtres Barraques de les Colomates Coll de la Plaça d'Armes - Torre de la Maçana	7h00 1050m 16km
Dimanche 22	François BATTLE 06 25 06 37 01	7:30	8:30 PRATS-DE-MOLLO Pkg le long du Tech en contrebas du pont	Prats-de-Mollo - Coll de la Guilla N.S. del Corral - l'Home Mort Chemin de la Retirada	7h00 920m 14km
Dimanche 29	Jacques COURTEAU 06 89 69 46 11	7:30	*7:50 LE BOULOU Pkg Casino	Vilamaniscle - Coll de la Serra Els Esquerdes (petites escalades - chaines) Coll de les Artigues - Coll de Sant Miquel	6h00 860m 15km
<b>MONTAGNE : rythme "sportif" dénivelé supérieur à 1000m Rendez-vous Pkg Ponts de Céret</b>					
dimanche 1er	<b>PAS DE PROPOSITION</b>				
dimanche 8	Pierre BOIXADERAS 06 10 99 01 69	7:00	-	Lamanère - Pla de la Serra - Beget Coll de Malrems - Lamanère	8h00 1300m 24km
dimanche 15	<b>PAS DE PROPOSITION</b>				
dimanche 22	Pierre BOIXADERAS 06 10 99 01 69	7:00	-	Château d'Opoul - Périllos Montolier de Perellos - Tour d'Hortoux la Cauna	7h00 900m 25km
dimanche 29	<b>PAS DE PROPOSITION</b>				
<b>LONGE CÔTE / MARCHE AQUATIQUE [2h00] - rendez-vous Pkg Intermarché de Céret</b>					
Jean ESCUDERO Christiane AGRAFEIL-COLIS Christian JEAN-PIERRE		8:45	*9:45 CANET-EN-ROUSSILLON Pkg Bastia <b>"Entrée en eau" 10:00</b>	Pour une première participation ou un "baptême", contacter préalablement Christiane au 06 62 70 32 19	
Tous les <b>jeudis</b>		TOUS NIVEAUX			
Tous les <b>lundis</b>		NIVEAU <b>SPORTIF</b>			
L'indice "*" signifie que l'animateur attendra à cet endroit					
<b>RAPPEL</b> : 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.					