

	<h1>La Randonnée Céretane</h1> <p><http://randoceretane.org> BP 308 - 66403 - Céret Cedex - Contact : secretaire@randoceretane.org</p> <h2>Programme de novembre 2021</h2>	
---	--	---

Ce programme a été élaboré par vos animatrices et animateurs pour être publié aux alentours du 25 octobre. Un animateur peut, après cette date, proposer une sortie. Nous n'allons bien sûr pas refuser cette bonne initiative et allons l'ajouter au programme mais sur le site internet du Club seulement. Il vous est donc recommandé de consulter très régulièrement le site pour découvrir ces - éventuelles - nouvelles propositions de sorties ainsi que les modifications qui peuvent être apportées aux programme diffusé initialement.

<h1>A.G.</h1>	ASSEMBLÉE GÉNÉRALE - SAMEDI 20 NOVEMBRE - 10h00 Mas de Nogarède à CÉRET suivie du repas au restaurant La Belle Vigne au BOULOU Réservation du repas avant le 8 novembre dernier délai Salle et restaurant accessibles sur présentation du pass sanitaire
---------------	---

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 Pkg Ponts de Céret					
Jeudi 4	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	13:30	14:00 MONTESQUIEU Pkg de la Poste	Le Belvédère de la ligne T.G.V. Effort 2/5 - Tech. 1/5 - Risq. 1/5	2h30 180m 6,5km
Jeudi 11	Rose-Marie MONGE 06 87 11 72 02	13:30	* 14:15 Pkg Église de TRESSERE	Tressere - Pla del Rei IPB-25 - effort 2/5 Tech 1/5 - Risq 1/5	2h30 120m 6,5km
Jeudi 18	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	13:30	14:00 MONTESCOT Place des Fauvettes	de Montescot à Corneilla-del-Vercol Effort 2/5 - Tech. 1/5 - Risq. 1/5	2h30 20m 8km
Jeudi 25	Rose-Marie MONGE 06 87 11 72 02	13:30	* 13h45 Coll de LLauro	Coll de Llauro - Fontaine des Écureuils - LLauro	2h30 140m 6km
PROMENEURS : rythme "facile" dénivelé maxi 300m - rendez-vous Pkg Ponts de Céret					
Mardi 2	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	13:00	13:45 SAINT-FÉLIU-D'AMONT 100 Avenue du Canigou Salle Polyvalente	Saint-Féliu-d'Amont Saint-Féliu-d'Avall - les Bosigues Effort 2/5 - Tech. 1/5 - Risq. 1/5	3h00 30m 10km
Mardi 9	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	13:00	13:45 SAINTE-COLOMBE-DE-LA-COMMANDERIE Pkg route de Terrats	Sainte-Colombe - Roc Majorque Effort 2/5 - Tech. 1/5 - Risq. 1/5	3h00 300m 9km
Mardi 16	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	13:15	14:00 PORT-VENDRES Pkg gare S.N.C.F.	Port-Vendres - Cosprons Coll del Mig Effort 2/5 - Tech. 1/5 - Risq. 2/5	2h30 240m 8,5km
Mardi 30	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	13:30	14:00 MONTAURIOL Pkg Mairie	Balade dans les Aspres du village au Mas Vallpuig Effort 2/5 - Tech. 1/5 - Risq. 1/5	2h00 250m 7,6km
MARCHEURS : rythme "moyen" dénivelé 300 à 700m - rendez-vous Pkg Intermarché de Céret					
Mardi 9	Patricia GOSSET 06 30 08 54 63	8:00	8:45 RODÈS Pkg Ruta Nova de la Coquilla	Rodès - Chemin des carrières et orris les Balmetes - La Cogulera IBP 55 - Effort 3/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5	5h00 430m 12km
Mardi 16	Guy RAMPON 06 26 78 15 37	8:00	8:20 LE BOULOU Parking Casino	Boadella d'Amporda - Les Chapelles IBP 59 - Effort 3/5 - Tech. 3/5 - 3/5 - Risq. 2/5	5h30 460m 9km
Mardi 23	Alain ITTEL 07 63 49 54 53	8:00	*8:45 MILLAS Pkg Jean Jaurès	Dhuillac-sous-Peyrepertuse-Le Château Col de Grès - Rouffiac-des-Corbières Sigle de la Rabazole - Bergerie du Grès IBP 60 - Effort 3/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5	6h00 540m 12km
Mardi 30	Jean-Pierre TARADELLAS 06 05 05 27 42	7:30	7:45 LE BOULOU Parking Casino	Canyelles Petite - Cala Montjoi Col D'en Fragam - Canyelles Petite IBP 55 - Effort 2/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5	15km 500m 6h30
MARCHE NORDIQUE [2h00] - rendez-vous Pkg Intermarché de Céret					
Vendredi 5	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	8:30	9:00 ARGELES-SUR-MER Pkg Valmy	Boucle de VALMY	2h30 320m 10km
Vendredi 12	André BACHES 06 44 83 05 21	8:45	9:00 VIVES Pkg village	Vivès - Coll de Llauro Coll del Roure - Vivès	2h30 180m 8km
Vendredi 19	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	-	9:00 SAINT-JEAN-PLA-DE-CORTS Pkg lac de baignade	de la guinguette au cimetière du Boulou	10m 8km
Vendredi 26	André BACHES 06 44 83 05 21	8:45	9:00 "la Marxeta" Route de Llauro	de la Route de Llauro " la Marxeta" à Oms (aller et retour)	2h30 180m 8km

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

Programme de novembre 2021

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 Pkg Ponts de Céret


Dimanche 7	Jacques COURTEAU 06 89 69 46 11	8:30	*9:10 THUIR Pkg Super U	Prats de sournia - Col de Guza Roc Courbe - Arbre remarquable GR 36 partiel	4h30 330m 10km
Dimanche 14	Jacques MATHEU 04 68 87 21 85	8:00	8:15 LE BOULOU PKg Casino	El port de la Selva - Mas Pugnau Ermita de Sant Baldiri GR 11 - mer et montagne	4h30 350m 10km
Dimanche 21	Françoise et Alain RUMEAU 06 80 12 94 62	8:15	8:55 THUIR Pkg Super U	Vinça - Oratoire - Nostra Senygora de Domanova IBP 38 - Effort 2/5 - Tech. 1/5 - Risq. 1/5	5h00 270m 12km
Dimanche 28	Michel GOSSET 06 28 08 77 21	8:00	*8:40 THUIR Pkg Super U	Néfiach - Château de Caladroy Pic Haut - Les Creuetes IBP 50 - Effort 2/5 - Tech. 2/5 - Risq. 1/5	5h00 360m 12km

RANDO : rythme "soutenu" dénivelé 600 à 1000m - rendez-vous Pkg Ponts de Céret

**avertir l'animateur de votre participation au plus tard la veille de la randonnée à 18heures
en l'absence d'appels, la randonnée sera annulée**

Dimanche 7	Helmut BERRETZ 06 31 08 29 04	7:15	*8:15 MARQUIXANES Pkg entrée village	Les 3 chapelles - Nostra Senyora de Vida Saint Etienne - Sant Andreu de Bell Lloc retour par le canal	6h00 850m 15km
Dimanche 14	Thierry LANSELLE 07 68 06 60 12	7:15	*8:15 MARQUIXANES Pkg entrée village	Vernet-les-Bains - Clot d'en Xixo Pic Cogullo - Coll de Juell alt max 1553 m	6h30 980m 12km
Dimanche 21	Francis PAGES 06 66 48 92 33	7:15	*8:15 MARQUIXANES Pkg entrée village	Serdinya - Pla dels Horts Roqua Fumada - Flaça	6h00 900m 12km
Dimanche 28	Jean-Gabriel BERNAT 06 80 90 73 11	8:00	*9:00 BANYULS-SUR-MER Coll dels Gascons	Coll dels Gascons - Coll de Vallauria Puig de Sallfort	5h00 700m 12km

LONGE CÔTE / MARCHE AQUATIQUE [2h00]

Lundi et Jeudi	Jean ESCUDERO Christiane AGRAFEIL-COLIS		*9:45 CANET-EN-ROUSSILLON ou LE BARCARÈS ou ROSAS "Entrée en eau" 10:00	Les pratiquants - réguliers ou non - doivent s'inscrire via l'adresse marcheaquatique@randoceretane.org . L'animateur peut ainsi les contacter pour : - leur indiquer le lieu de pratique du jour, - leur préciser le lieu de regroupement, - 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

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.