



La Randonnée Céretane

<<http://randoceretane.org>>

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

Programme de FEVRIER 2022




Ce programme a été élaboré par vos animatrices et animateurs pour être publié aux alentours du 25 du mois précédent. 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 à la version initiale du programme.

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 200 m - Rendez-vous Pkg Ponts de Céret					
Jeudi 3	Rose-Marie MONGE 06 87 11 72 02	13:30	*14:00 BANYULS-DELS-ASPRES Parking Mairie	Banyuls-dels-Aspres - Eglise St André les Calçades - els Trillots - la Creu Blanca	2h30 200m 7,5km
Jeudi 10	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	13:30	14:00 OMS sortie village Point Côte 539 intersection D63 - D13	Coll d'Oms - Mas Pomareda Coll del Peiró (Taillet) Effort 2/5 - Tech. 1/5 - Risq. 1/5	3h00 240m 8,7km
Jeudi 17	Jean-Pierre TARADELLAS 06 05 05 27 42	13:30	-----	Brouilla - Banyuls-dels-Aspres par les bords du Tech et les vignobles	3h00 100m 7,8km
Jeudi 24	Rose-Marie MONGE 06 87 11 72 02	13:30	*14:00 TORDERES Parking Ecole	Tordères - Le dolmen - Coll del Puig	2h00 200m 7km
PROMENEURS : rythme "facile" dénivelé maxi 300 m - Rendez-vous Pkg Ponts de Céret					
Mardi 1 ^{er}	Françoise et Alain RUMEAU 06 80 12 94 62	13:15	13:35 LE BOULOU Pkg après pont sur la Valmanya	Circuit bataille du Boulou Pla del Rei - Chapelle Sant Lluç	3h00 220m 8km
Mardi 8	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	13:30	14:00 OMS sortie village Point Côte 539 intersection D63 - D13	Oms - Calmeilles el Serrat - D13 Effort 2/5 - Tech. 1/5 - Risq. 1/5	3h00 290m 8,5km
Mardi 15	Daniele FARBROUGH 06 68 67 32 46	13:30	14.10 FOURQUES Pkg terrain basket, Route de Llauro D615	Fourques Sentier des histoires (raccourci)	2h30 150m 7km
Mardi 22	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	13:00	13:45 Coll de l'Ullat	Coll de l'Ullat - Puig d'Orella Puig de Sant Cristau - Roc del Grèvol passages difficiles - bâtons recommandés	3h00 300m 9km
MARCHEURS : rythme "moyen" dénivelé 300 à 700 m - Rendez-vous Pkg Intermarché de Céret					
Mardi 1	Alain et Martine ITTEL 07 63 49 54 53	7:45	*9:00 ILLE-SUR-TÊT Parking gare SNCF	Sournia - Roc del Duc - Campoussy La Ribasse- Chapelle Ste-Félicité IBP 54 - Effort 3/5 - Tech. 3/5 - Risq. 2/5	6h00 530m 14,6km
Mardi 8	Patricia GOSSET 06 30 08 54 63	8:00	*8:20 MAS SABOLE Pkg covoiturage	Opoul - Château de Salvaterra Vall Oriola - genévrier cade remarquable les canyons et la grotte de la Nantella IBP 54 - Effort 3/5 - Tech. 3/5 - Risq. 2/5	6h00 400m 15,3km
Mardi 15	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	8:30	8:50 SAINT ANDRÉ Pkg covoiturage	Cerbère - Banyuls sentier littoral départ du train à Banyuls 9:25 prévoir 2,20€ pour le train	3h30 320m 10km
Mardi 22	Jean-Pierre TARADELLAS 06 05 05 27 42	-----	*7:45 LE BOULOU Pkg casino	**Portlligat - Cadaques - Cap Norfeu Cadaques - Portlligat IBP 60 - Effort 3/5 - Tech. 3/5 - Risq. 3/5	6h30 650m 15km
MARCHE NORDIQUE - Rendez-vous Pkg Intermarché de Céret					
Vendredi 4	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 11	Geneviève OMS-BROUSSE 06 14 31 16 06	8:30	9:00 VILLENUEVE-DE-LA-RAHO Parking route de Pollestres	Tour des Lacs	2h00 10m 9km
Vendredi 11	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	8:30	9:00 VILLENUEVE-DE-LA-RAHO Parking route de Pollestres	Séance pédagogique pour celles et ceux qui souhaitent travailler la technique de la Marche Nordique	2h00
vendredi 18	Geneviève OMS-BROUSSE 06 14 31 16 06	8:45	9:00 SAINT FERRÉOL Parking inférieur de l'Ermitage	Autour de l'Ermitage de Saint Ferréol	2h00 220m 8,5km
Vendredi 25	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	8:45	9:15 MONTAURIOL Pkg Mairie	De Montauriol à Vallpuig	2h00 250m 7,5km

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

L'indice "***" signifie que la randonnée se déroule en Catalogne Sud - Ne pas oublier carte nationale d'identité et pass vaccinal

Programme de FEVRIER 2022

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 13	Alain ITTEL 07 63 49 54 53	8:30	*9:15 CASTELNOU Parking	Castelnou - Coll de la Creu - Roc de Majorca - Mas del Pouil - Mas d'en Feliu Sant Marti de la Roca IBP 40 - Effort 2/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5	6h00 450m 10km
RAQUETTES : Rendez-vous Pkg Ponts de Céret Appeler l'animateur la veille pour vérifier les conditions d'enneigement					
<p>Les animateurs ont élaboré un programme de sorties raquettes encadrées par 2, 3 ou 4 d'entre eux selon les randonnées. Pour les sorties en milieu dit "alpin", le D.V.A. (Détecteur de victime d'avalanche) est obligatoire. Le club en met à disposition des participants (5€/jour). Leur nombre étant limité - 15 -, il est impératif de s'inscrire en appelant l'animateur au plus tard 48h avant la date de la sortie. L'initiation à leur utilisation sera faite durant la randonnée et ceci lors de chaque sortie en milieu alpin (indiqué par la lettre A).</p> <p>L'équipe dynamique s'est mobilisée pour vous permettre de profiter de superbes randonnées en montagne dans des conditions de sécurité optimales. Pour de plus amples renseignements, appelez : Christiane au 06 62 70 32 19.</p>					
Dimanche 13	Guy RAMPON 06 26 78 15 37	7:00	8:00 MARQUIXANES Parking du centre	Coll de la Llosa au Refuge du Coll del Torn IBP 38 - Effort 2/5 - Tech. 2/5 - Risq. 1/5	6h00 170m 7km
Dimanche 20	Alain ITTEL 07 63 49 54 53 Jacques COURTEAU 06 89 69 46 11	7:00	8:00 MARQUIXANES Parking du centre	Lac de l'Olive à Formiguères Refuge de la Lladura circuit en boucle A	7h00 450m 12km
Dimanche 27	Alain ITTEL 07 63 49 54 53 Christiane AGRAFEIL-COLIS 06 62 70 32 19	7:00	8:00 MARQUIXANES Parking du centre	Matemale - refuge du Coll del Torn Repas chaud possible au refuge Ce sont les vacances scolaires : les ados accompagnés sont les bienvenus	6h00 400m 9km
RANDO : rythme "soutenu" dénivelé à partir de 500m - rendez-vous Pkg Ponts de Céret					
Avertir l'animateur de votre participation au plus tard la veille de la randonnée à 18 heures En l'absence d'appels, la randonnée sera annulée.					
Dimanche 6	Guy RAMPON 06 26 78 15 37	7:30	8:15 PERPIGNAN Pkg Darty - avenue d'Espagne	Vingrau - Trauc del Cavall. IBP 67 - Effort 3/5 - Tech. 2/5 - Risq. 3/5	7h00 550m 15,5km
Dimanche 13	Alain ITTEL 07 63 49 54 53	8:30	*9:15 CASTELNOU Parking	Castelnou - Coll de la Creu - Roc de Majorca Mas del Pouil - Mas d'en Feliu Sant Marti de la Roca IBP 40 - Effort 2/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5	6h00 450m 10km
Dimanche 20	Michel GOSSET 06 28 08 77 21	8:00	---	Serre de Montferrer (D44 - point côte 881) el Castell - Font. del Brigader - Torres d'En Costa - Pic la Soca - Cortal d'En Pei IBP 75 - Effort 3/5 - Tech. 3/5 - Risq. 2/5	6h00 780m 14,5km
Dimanche 27	Jacques COURTEAU 06 89 69 46 11	7:30	*7:45 LE BOULOU Pkg Casino	**Vilamaniscle - Coll de la Sera - Crête rocheuse avec petites escalades - Els Esquerdes - Coll de les Artigues - Serra de la Balmeta - Retour par la piste	5h00 700m 10km
LONGE CÔTE / MARCHÉ AQUATIQUE [2h00]					
Jeudi 3	Jean ESCUDERO Christian JEAN-PIERRE		9:00 LE BOULOU Pkg Covoiturage (à côté hôtel Le Néoulous)	** Sortie à ROSAS pour tous les groupes avec pagaie Inscription sur le site "Whatsapp - sortie du jeudi"	
Lundi Jeudi Samedi	Jean ESCUDERO Christian JEAN-PIERRE		*9:45 CANET-EN-ROUSSILLON "Entrée en eau" 10:00	Lundis et Samedis : Groupe sportif Jeudis : Ouverts à tous 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

L'indice "*" signifie que la randonnée se déroule en Catalogne Sud - ne pas oublier carte nationale d'identité et pass vaccinal**

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, consultez le site avant de téléphoner à l'animateur.