



La Randonnée Céretane

<<http://randoceretane.org>>

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

Programme de MARS 2024



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 Covoiturage
------	-----------	--------------	-----------------------------	---	---

RANDO SANTÉ® : rythme "adapté" dénivelé maxi 200 m - Rendez-vous Pkg Ponts de Céret

Jeudi 7	Jean-Claude ZANCO 06 38 68 07 41	13:30	14:00 LE BOULOU Pkg des Thermes	Anciennes carrières des meulières .	2h30 190m 6,8km 2€
Jeudi 14	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	13:30	14:00 VILLELONGUE-DELS-MONTS Pkg Lycée A.Sauvy	Balade autour de l'Étang de Bachous	2h00 15m 5,5km 3€
Jeudi 21	Rose-Marie MONGE 06 87 11 72 02	13:30	* 14:00 LLAURO Pkg D615 - Camping Al Cornu	La Forêt du Réart - TORDERES	3h00 200m 7km 2€
Jeudi 28	Jean-Pierre TARADELLAS 06 05 05 27 42	13:30	14:00 ARGELÈS-SUR-MER Pkg Château de Valmy	Château de Valmy Notre-Dame de Vie	2h30 180m 6,5km 2€

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

Mardi 5	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	13:30	14:10 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 3€
Mardi 12	Khalid OUASMANI 06 20 67 86 81	7:45	8:45 RODES Parking dans le village devant l'École	Circuit des Orries	4h15 350m 11km 5€
Mardi 19	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 3€
Annulée Mardi 26 Météo	Alain et Françoise RUMEAU 06-80-12-94-62	13:15	* 14:15 BANYULS-SUR-MER Pkg-Carrefour-Market	Banyuls-sur-Mer - Coll-de-les-Vinyes Coll-de-Llastera - N-D-de-la-Salette	3h00 280m 7km 5€

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

Mardi 5	Fabienne BEUGNOT 06 43 78 79 57	8:30	8h45 BOULOU multimodale	Mas de la Serra Torre de Madeloc en boucle IBP 57 - Effort 3/5 - Tech 3/5 - Risq 2/5	5h00 450m 9km 4€
Mardi 12	Patricia GOSSET 06 30 08 54 63	8:15	9:05 aire covoiturage rond-point Bouleternère /N116	Codalet - Tour de Corts - St Michel de Cuxa - Canal de Bohère	5h30 520m 12,5km 7€
Mardi 19	Jean-Pierre TARADELLAS 06 05 05 27 42	8:30	9:00 LAROQUE-DES-ALBÈRES Pkg centre ville en contre bas	Laroque-des-Albères - Font del Simiots Font de la Vernosa IBP 50 - Effort. 2/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5	5h30 600m 12km 3€
Annulée Mardi 26 Météo	Martine ITTEL 06-62-05-18-04	9:00	* 9:15 LE BOULOU Pkg-des-Thermes-	* Les-Thermes-du-Boulou - Pic-Estelle Chapelle-Saint-Philippe-	4h30 430m 10km 2€

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

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

Programme de MARS 2024

Date	Animateur	Départ Céret	Regroupement *heure et lieu	Parcours - Difficultés spécifiques Alt. Max - Informations particulières	Tps marche Dénivelé Distance Covoiturage
------	-----------	--------------	-----------------------------	---	---

MARCHE NORDIQUE - Rendez-vous Pkg Ponts de Céret - durée environ 2h00

Vendredi 1er	André BACHES 06 44 83 05 21	9:00	9:15 TORDÈRES Pkg près École et Mairie	Tordères - Coll de Mill Roc del Quers	2h15 345m 7,7km 2€
Vendredi 8	Genevieve OMS - BROUSSE 06 14 31 16 06	9:00	9:15 CÉRET Saint Ferréol Pkg sous l'ermitage	Saint Ferréol - Sainte Thérèse aller & retour (difficulté moyenne - retour en côte)	2h00 220 m 8km 2€
Vendredi 15	Christian JEAN-PIERRE 06 09 25 64 68	9:00	9:15 St JEAN-PLA-DE-CORTS Pkg nouvelle aire de covoiturage avant les lacs	La Bataille du Boulou	2h00 300m 12km 2€
Vendredi 22	Genevieve OMS - BROUSSE 06 14 31 16 06	8:30	9:00 CANTALLOPS Boucle de Cantallops Pkg des étangs	**Mas Baleta - Cantallops et retour visite du Cromlech et du dolmen	2h00 10m 10km 3€
Vendredi 29	André BACHES 06 44 83 05 21	9:00	9:15 OMS Route de Llauro Pkg La Marxeta	Aller - retour par Oms	2h00 180m 8km 2€

MARCHE NORDIQUE SANTÉ® - Rendez-vous 9h00 Pkg 1 - vers la guinguette - Saint-Jean-Pla-de-Corts

TOUS LES VENDREDIS, Marche Nordique Santé® autour des 2 lacs (distance 6,5km - durée 2h00)
Pour celles et ceux qui n'ont pas de bâtons, l'animateur - Bernard - pourra en mettre à disposition
(l'appeler la veille au 06 12 75 24 08).

RANDO-PROMENADE : rythme "moyen" dénivelé maxi 500m - Rendez-vous Pkg Ponts de Céret

Dimanche 3	Jacques COURTEAU 06 89 69 46 11	9:00	9:30 ARLES-SUR-TECH Pkg Moulinot	Mas Sourribes - Mas Rouburou	4h30 10km 380m 3€
Dimanche 10	Michel GOSSET 06 28 08 77 21	8:00	*8:40 THUIR Pkg Super U	Prieuré de Marcevol - Arboussols Chapelle Santa Eularia - Marcevol IBP 48 - Effort 2/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5	5h00 11,5km 380m 6€
Dimanche 17	Jean PORQUERES 04 68 95 40 70 06 38 52 67 87	8:00	* 8:40 THUIR Pkg Super U	VINCA - Tour de la Baronnie (Sahorre - Joch - Finestret - Rigarda)	5h00 11km 260m 6€
Dimanche 24	Jacques COURTEAU 06 89 69 46 11	9:00	9:15 MAUREILLAS Pkg Covoiturage Auberge du Chêne	Vilamaniscler pk col de la Serra 10h15 Mas de Bai, San Marty de Valmala, retour par la piste	4h 9km 380m
Annulée Dimanche 31 Météo	Jacques MATHEU 04 68 87 21 85 06 85 46 52 98	9:00	9:15 MAUREILLAS Pkg Covoiturage Auberge du Chêne	**Port de la Selva - Chapelle San Baldiri - Mas Puigneau - Bunker - GR11	4h30 10km 350m 7€

RANDO : rythme "soutenu" dénivelé à partir de 500 m - Rendez-vous Pkg Ponts de Céret

Avertir l'animateur de votre participation au plus tard la veille de la randonnée.
En l'absence d'appels, la randonnée sera annulée.

Dimanche 3			reportée au 17 Mars		
Dimanche 10	Guy RAMPON 06 26 78 15 37	7:30	8:10 THUIR Pkg Super U	RIA - Santa Marguaria - Sant Cristofol IBP 71 - Effort 3/5 - Tech. 2/5 - Risq. 1/5	6h30 690m 13km 7€
Dimanche 17	Thierry LANSELLE 07 68 06 60 12	7:45	*8:15 SAINT-ANDRÉ Pkg Rond-Point covoiturage	Cerbère - Coll dels Belitres - Port Bou Colera - Platja de Garbet - Colera - Llança retour train Llansa 17h40 2€15	6h45 535m 16km 6€
Dimanche 24	Jean-Louis ZULIANI 07 84 59 65 37	8:00	9:00 LAMANÈRE	Les 3 Tours de Cabrens - Pla del Castell Capella Santa Cristina	6h00 800m 14km 5€

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.

RAQUETTES : Rendez-vous Pkg Ponts de Céret

Appeler l'animateur la veille pour vérifier les conditions d'enneigement

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 à 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**).

Pour de plus amples renseignements, appelez G. Rampon : 06 26 78 15 37.

Mercredi 6	Guy RAMPON 06 26 78 15 37	7:15	8:10 THUIR Pkg Super U	Les Angles - Pla del Mir - Lac d'Aude	14 km 400m 8€
------------	---------------------------------	------	------------------------------	---------------------------------------	---------------------

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.