



La Randonnée Céretane

<<http://randoceretane.org>>

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

Programme d'AOÛT 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.

APPEL À BÉNÉVOLES : La rentrée de septembre est toute proche et avec elle les manifestations dans lesquelles La Randonnée Céretane est engagée. Il s'agit :

- du forum des associations le **samedi 3 septembre**
- de la randonnée de la Ronde Céretane le **dimanche 18 septembre**
- de la "Rando Quiz" organisée par L.R.C. dans le cadre de l'évènement #Aravia le **dimanche 25 septembre**.

Pour organiser ces manifestations, nous avons besoin de nombreux bénévoles. Si vous êtes disponibles à ces dates et prêts à apporter votre aide, vous pouvez d'ores et déjà vous inscrire en appelant Françoise notre secrétaire au **06 23 33 98 32**

Date	Animateur	Départ Céret	Regroupement *heure et lieu	Parcours - Difficultés spécifiques Alt. Max - Informations particulières	Tps marche Dénivelé Distance
RANDO SANTÉ® et PROMENEURS : rythme "facile" dénivelé maxi 300 m - Rendez-vous Pkg Ponts de Céret					
Mardi 2	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	8:00	8:45 SAINT MARSAL Pkg entrée village	Saint Marsal - Coll del Poll Pla de la Cesta repas tiré du sac en fin de rando	3h00 300m 9km
Mardi 9	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 09	8:00	9:00 Coll d'Ares	du Coll d'Ares à La Torre del Mir Aller et Retour repas tiré du sac en fin de rando	3h00 300m 11km
Mardi 23	Béatrice DEBALLE 07 72 17 64 90	17:30	18:00 LE RACOU Pkg du Racou	Du Racou à Collioure. Prévoir pique-nique, maillot de bain, quelques € pour une glace, lampe frontale. À l'aller passages difficiles - rochers et escaliers Au retour chemin facile par les vignes. IBP 30 - Effort 2/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5	2h30 200m 8km
Mardi 30	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	8:00	-----	Coll d'en Fortò - Mont Helena Prunet (Chapelle)	3h00 300m 9km

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

Mardi 30	Fabienne BEUGNOT 06 43 78 79 57	7:30	8:15 SAINT-LAURENT-DE-CERDANS Pkg ancienne gare	Mont Capell Effort 3/5 - Tech. 3/5 - Risq. 2/5	4h35 520m 11km
-------------	---------------------------------------	------	---	---	----------------------

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

Vendredi 5	André BACHES 06 44 83 05 21	----	8:00 SAINT-JEAN-PLA-DE-CORTS Pkg lac de baignade	De la guinguette au cimetière du Boulou	10m 8km
Vendredi 12	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	----	8:00 SAINT-JEAN-PLA-DE-CORTS Pkg lac de baignade	De la guinguette au cimetière du Boulou	10m 8km
Vendredi 19	André BACHES 06 44 83 05 21	----	8:00 SAINT-JEAN-PLA-DE-CORTS Pkg lac de baignade	De la guinguette au cimetière du Boulou	10m 8km
Vendredi 26	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	----	8:00 SAINT-JEAN-PLA-DE-CORTS Pkg lac de baignade	De la guinguette au cimetière du Boulou	10m 8km

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

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

Programme d'AOÛT 2022

APPEL À BÉNÉVOLES : La rentrée de septembre est toute proche et avec elle les manifestations dans lesquelles La Randonnée Cérétane est engagée. Il s'agit

- du forum des associations le **samedi 3 septembre**
- de la randonnée de la Ronde Cérétane le **dimanche 18 septembre**
- de la "Rando Quiz" organisée par L.R.C. dans le cadre de l'évènement #Aravia le **dimanche 25 septembre**.

Pour organiser ces manifestations, nous aurons besoin de nombreux bénévoles. Si vous êtes disponibles à ces dates et prêts à apporter votre aide, vous pouvez d'ores et déjà vous inscrire en appelant Françoise notre secrétaire au **06 23 33 98 32**

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

Pas de proposition

Il vous est recommandé de consulter très régulièrement le site pour découvrir d'éventuelles nouvelles propositions de sorties qui peuvent être apportées à la version initiale du programme.

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.
En l'absence d'appels, la randonnée sera annulée.**

Jeudi 25	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	7:30	8:30 ** VILAJUIGA Pkg C.A.T.	** Vilajuiga - Puig Margall - Mas Ventòs Santa Helena - Pau IBP 70 - Effort 3/5 - Tech. 2/5 - Risq. 1/5	5h00 640m 17km
-------------	--------------------------------------	------	------------------------------------	---	----------------------

LONGE CÔTE / MARCHE AQUATIQUE [2h00]

Lundi	Jean ESCUDERO		* 8:45 CANET SUD Pkg du NAUDO	Ouverts à tous (Zen et Sportifs) 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
Jeudi	Christian JEAN-PIERRE		"Mise en eau" 9:00	
Samedi				

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

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

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.