



La Randonnée Céretane

<<http://randoceretane.org>>

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



Programme de JUILLET 2023

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

En juillet et août, il est proposé chaque mardi matin - pour se préserver des fortes chaleurs - une randonnée adaptée aux critères du groupe Promeneurs (dénivelé maxi 300m).

Les pratiquants habituels du groupe RandoSanté® qui veulent se joindre à la randonnée devront s'assurer qu'elle est adaptée à leur pratique habituelle (dénivelé, distance, type de terrain, etc.)

Les circuits en zone ombragée seront privilégiés dans la mesure du possible.

Dimanche 2	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	-----	9:30 Stade de la Fontcalde	FÊTE DE LA RANDONNÉE CÉRETANE Boucle autour de Céret	2h30 95m 7km
Mardi 4	Jean-Claude ZANCO 06 38 68 07 41	8:30	8:45 Route de Fontfrède Mas de L'Arnau	Bois de la ville du Mas de L'Arnau au refuge de la Ville de Céret Aller/Retour	3h00 170m 8km 2€
Mardi 11	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	8:00	8:15 LE BOULOU Pkg Casino	** Pont de Molins - Mare de Déu del Roure	2h30 130m 6,5km 4€
Mardi 18	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	8:15	8:30 LE BOULOU Pkg Casino	les Vinyes de Sant Marti Chapelle Saint Philippe	2h00 140m 6km 2€
Mardi 25	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	8:00	8:45 PRATS-DE-MOLLO Pkg sous le pont du Tech	Prats - el Roure Puig Fabra - Fort Lagarde (repas tiré du sac en fin de randonnée)	3h00 360m 8km 4€

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

Mardi 18	Béatrice DEBALLE 07 72 17 64 90	7:30	-----	Le Racou - Collioure par le chemin du littoral Le fort St Elme IBP 46 - Effort 2/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5	5h00 350m 12km 4€
-------------	---------------------------------------	------	-------	--	----------------------------

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

Programme de JUILLET 2023

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

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

Mercredi 19 juillet à 18h15 : initiation à la Marche Nordique animée par Bernard Lambert

**Rendez-vous au parking P2 des lacs de Saint-Jean-Pla-de-Corts
Des paires de bâtons sont mises à disposition des participants**

S'inscrire en téléphonant au plus tard 48h avant à l'animateur au 06 12 75 24 08

Vendredi 7	Geneviève OMS-BROUSSE 06 14 31 16 06	-----	8:00 Pkg 2 Lacs Saint-Jean-Pla-de-Corts	3 tours des 2 lacs	10m 8km
Vendredi 14	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08				
Vendredi 21	Geneviève OMS-BROUSSE 06 14 31 16 06				
Vendredi 28	André BACHES 06 44 83 05 21				

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

Dimanche 2	Michel et Patricia GOSSET 06 28 08 77 21	-----	8:30 CÉRET Départ bus de Fontcalde	FÊTE DE LA RANDONNÉE CÉRÉTANE De Reynès à Céret par le coll de Bossells	3h00 180m 7km
Dimanche 23	Jean PORQUERES 06 38 52 67 87 04 68 95 40 70	7:30	-----	Coll d' Ares - Collada de Prats Torre del Mir	4h30 300m 11,4km 4€

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

Dimanche 2	Fabienne BEUGNOT 06 43 78 79 57	-----	7:30 CÉRET Départ bus de Fontcalde	FÊTE DE LA RANDONNÉE CÉRÉTANE Reynès - les anciennes mines de talc en boucle retour à Fontcalde par La Creu Effort 3/5 -Tech. 3/5 - Risq. 2/5	4h30 400m 9km
---------------	---------------------------------------	-------	--	---	---------------------

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.