



La Randonnée Céretane

<<http://randoceretane.org>>

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

Programme d'OCTOBRE 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® : rythme "adapté" dénivelé maxi 200 m - Rendez-vous Pkg Ponts de Céret

Lundi 2	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	----	14:00 Mairie de CÉRET	Randonnée de la Semaine Bleue Chemin des Moulins - Pont du Diable Ribesaltes - Chapelle Saint Paul (collation offerte par le C.C.A.S.) retour voie verte	3h00 140m 8,5km
Jeudi 12	Jean Claude ZANCO 06 38 68 07 41	13:30	14:00 LE BOULOU Pkg Casino	Les vinyes de san Marti	2h30 180m 5,7km 2€
Jeudi 19	Rose-Marie MONGE 06 87 11 72 02	13:30	* 14:00 TRESSERE Parking centre	Départ Eglise TRESSERE - chapelle St Luc	2h30 150m 7km 2€
Jeudi 26	Jean-Pierre TARADELLAS 06 05 05 27 42	13:30	----	TORDÈRES Forêt du Réart	3h00 200m 7km 2€

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

Mardi 3	Albert MONGE 06 87 11 72 02	13:30	* 14:00 OMS Mairie	Can Pujet	3h00 300m 7km 2€
Mardi 17	Michel GOSSET 06 28 08 77 21	13:00	* 13:30 MAUREILLAS Pkg Prat de la Farga	** Las Illas - Coll de Lli Castell de Cabrera - retour même chemin Bâtons recommandés IBP 42 - Effort 2/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5	3h00 330m 7km 2€
Mardi 31	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	13:30	14:00 LLAURO Fontaine des Écureuils	Tour du Roc del Quers IBP 36 - Effort 2/5 - Tech. 1/5 - Risq. 1/5	3h00 270m 8km 2€

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

Mardi 17	Jean-Pierre TARADELLAS 06 05 05 27 42	8:00	8:15 Mas Sabole Pkg covoiturage	Sainte Colombe de la Commanderie Roc Majorque - Castelnou IBP 60 - Effort 3/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5	6h00 550m 14km 3 €
Mardi 24	Béatrice DEBALLE 07 72 17 64 90	7:45	* 8:00 LE BOULOU Pkg Casino	** Cadaques - Portlligat - Cap de Creus IBP 49 - Effort 2/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5	5h00 300m 12km 7€
Mardi 31	Patricia GOSSET 06 30 08 54 63	7:45	* 8:00 LE BOULOU Pkg Casino	** St Llorenç de la Muga - Santa Magdalena Terrades - Ermitage St Antoni IBP 65 - Effort 3/5 - Tech. 3/5 - Risq. 3/5	6h00 500m 14km 5€

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 d'OCTOBRE 2023

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					
Vendredi 6	Geneviève OMS-BROUSSE 06 14 31 16 06	9:00	9:15 Route de Saint-Jean-de- l'Albère Pkg de la cuve des pompiers	Mas Anglada Aller - Retour	2h15 230m 8,5km 2€
Vendredi 13	Geneviève OMS-BROUSSE 06 14 31 16 06	9:00	9:15 Route de Llauro à Oms Entrée du chemin La Marxeta	La Marcheta Aller - Retour	2h00 180m 8km 2€
Vendredi 20	André BACHES 06 44 83 05 21	9:00	9:10 REYNÈS Pkg LIDL	Route de la Roure - Mas Del Bac Mas Chatterie - Mas Bignes d'Alquès Aller - Retour	2h50 247m 9,3km 2€
Vendredi 27	André BACHES 06 44 83 05 21	9:00	9:15 Pkg VIVÈS	Vivès - Coll de Llauro Coll del Roure	2h15 180m 8km 2€
MARCHE NORDIQUE SANTÉ - Rendez-vous à 9h00 Pkg 2 - lac de baignade - Saint Jean Pla de Corts					
À partir du 15 octobre 2023, tous les dimanches , Marche Nordique Santé® autour des 2 lacs (distance 6km - durée 2h00) Pour celles et ceux qui n'ont pas de bâtons, l'animateur (*) pourra en mettre à disposition (l'appeler la veille). *Bernard 06 12 75 24 08					
RANDO-PROMENADE : rythme "moyen" dénivelé maxi 500m - Rendez-vous Pkg Ponts de Céret					
Dimanche 1er	Jacques COURTEAU 06 89 69 46 11	8:00	*8:15 LE BOULOU Pkg Casino	** Vilamaniscla - Coll de La Serra Sant Marti de Vallmala - Sant Miquel de Colera	5h00 500m 12km 6€
Dimanche 8	Jean PORQUERES 06 38 52 67 87 04 68 95 40 71	8:00	8:30 PERPIGNAN Pkg Darty	PEYRIAC-DE-MER Entre étang - salins et collines	4h00 150m 10km 8€
Dimanche 15	Albert MONGE 06 87 11 72 02	9:00	* 9:30 Ste COLOMBE de la COMMANDERIE Pkg route de Terrats	Le roc Majorque	4h00 350m 9km 3€
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 1er	Thierry LANSELLE 07 68 06 60 12	7:00	-----	Les CONQUES - Portella de Rotjà Coll del Pal - Coume del Tech	7h00 900m 15,5km 5€
Jedi 5	Jean-Louis ZULIANI 07 84 59 65 37	8:00	-----	Moli de la Paleta (Amélie-les-bains) GR 10 jusqu'au Coll de la Paracolls Pilo de Belmaig Retour par même itinéraire	5h00 700m 10km 5€
Dimanche 8	Francis PAGES 06 66 48 92 33	7:30	8:15 LAS ILLAS	Col de Ili - Col du Pou de la Neu Roc de Frausa - Pic de les Salines	6h30 900m 15km 3€
Dimanche 22	Guy RAMPON 06 26 78 15 38	7:30	-----	LECA - Abri de la Devesa Coll de l'Estagnol IBP 80 - Effort 4/5 - Tech. 3/5 - Risq. 2/5	6h00 800m 13km 3€
Jedi 26	Jean-Louis ZULIANI 07 84 59 65 37	8:00	8:15 LE BOULOU Pkg Casino	citerne la Solana à Cerbère - Puig Joan Torre de Querroig - Phare	6h00 600m 12km 5€

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

Chaussures de randonnées obligatoires. Vêtement de pluie, vêtements chauds toujours dans le sac. Eau en suffisance.

L'indice "*" signifie que la randonnée se déroule en Catalogne Sud - Ne pas oublier 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.