



# La Randonnée Céretane

<<http://randoceretane.org>>

BP 308 - 66403 - Céret Cedex - Contact : [secretaire@randoceretane.org](mailto:secretaire@randoceretane.org)

## Programme de NOVEMBRE 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

Jeudi 9	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	13:30	14:00 MONTBOLO Pkg village	Balade sur les hauteurs de MONTBOLO	2h00 225m 5,8km 3€
Jeudi 16	Fabienne BEUGNOT 06 43 78 79 57	13:30	14:00 BANYULS-DELS-ASPRES Pkg du château Montana	En boucle dans les vignes IBP 16 - Effort 1/5 - Tech. 2/5 - Risq. 1/5	2h00 60m 5km 3€
Jeudi 23	Jean-Pierre TARADELLAS 06 05 05 27 42	13:30	14:00 BANYULS-DELS-ASPRES Pkg Mairie	El Cami de Banyuls dels Aspre	2h30 60m 7km 3€
Jeudi 30	Rose-Marie MONGE 06 87 11 72 02	13:30	* 14:00 TORDÈRES Pkg école	Tordères - coll del Puig	2h30 220m 8km 2€

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

Mardi 14	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	13:00	14:00 CERBÈRE Pkg Plage	Cerbère - ancienne douane Coll dels Belitres - Cap Cerbère IBP 35 Effort 2/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5	3h00 280m 7km
Mardi 21	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	13:30	-----	Pkg des Ponts de CÉRET La Cabanasse El Ventos - Chemin des Moulins	2h30 180m 8,5km
Mardi 28	Alain et Françoise RUMEAU 06 80 12 94 62	13:30	-----	El Vilar - Mas del Collet Serrat Cantaire - Pont de Reynes	3h00 250m 8km 2€

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

Mardi 7	Jean-Pierre TARADELLAS 06 05 05 27 42	8:30	9:00 OMS Pkg mairie	Oms - Els Hostalets Rando commentée par Laurence LIGNON GAILLET Rencontre du Patrimoine Architectural typique des Aspres <b>Participation 8€</b> <b>confirmation avant le 30 Octobre</b>	6h00 500m 14km 2€
Mardi 14	Jean-Claude ZANCO 06 38 68 07 41	8:00	9:00 CASES-DE-PENE Pkg Ermitage	Notre Dame des Pène - Roc Redoun Calce - Ermitage Ste Caterina IBP 65 - Effort 3/5 - Tech. 3/5 - Risq. 3/5	6h00 600m 15km 3€
Mardi 21	Béatrice DEBALLE 07 72 17 64 90	8:00	-----	GRUISSAN - Massif de la Clape Garrigue de Figüeres - Gouffre de la Cruzade IBP 57 - Effort 3/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5	5h00 400m 12km 9€

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 NOVEMBRE 2023**

Date	Animateur	Départ Céret	Regroupement *heure et lieu	Parcours - Difficultés spécifiques Alt. Max - Informations particulières	Tps marche Dénivelé Distance Covoiturage
<b>MARCHE NORDIQUE - Rendez-vous Pkg Ponts de Céret</b>					
Vendredi 3	André BACHES 06 44 83 05 21	8:30	9:00 OMS Pkg cimetièrè	Oms - Mas Picagnol - La Calcina	2h30 180m 8,5km 2€
Vendredi 10	Geneviève OMS-BROUSSE 06 14 31 16 06	8:30	9:00 Route de CANTALLOPS Pkg après le transformateur	** Mas Baleta - Cantallops	10m 10km 3 €
Vendredi 17	Christian JEAN-PIERRE 06 09 25 64 68	8:45	9:00 ST JEAN PLA DE CORTS vers Pkg cars Vaills	Chemin de Vivès	240m 8km 2€
Vendredi 24	Geneviève OMS-BROUSSE 06 14 31 16 06	8:45	9:00 CÉRET Pkg St Ferréol	Boucle de Sant Ferréol	2h00 220m 8km 2€
<b>MARCHE NORDIQUE SANTÉ - Rendez-vous à 9h00 Pkg 1 - vers la guinguette - Saint Jean Pla de CortS</b>					
<b>TOUS LES DIMANCHES</b> , 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 <b>( l'appeler la veille au 06 12 75 24 08 ).</b>					
<b>RANDO-PROMENADE : rythme "moyen" dénivelé maxi 500m - Rendez-vous Pkg Ponts de Céret</b>					
Dimanche 5	Rose-Marie MONGE 06 87 11 72 02	8:30	9:30 coll de l'Ouillat	Néoulous - Tanyareda	4h00 400m 9km 3€
Dimanche 12	Patricia GOSSET 06 30 08 54 63	8:00	* 8:30 PERPIGNAN Pkg Darty Porte d'Espagne	Château d'Opoul - Périllos Chapelle Santa Barbara - la grotte IBP 48 - Effort 2/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5	5h00 400m 12km 6€
Dimanche 19	Jacques COURTEAU 06 89 69 46 11	9:00	Route de MONTFERRER Petit pkg après épingle à cheveux	Orry - mine de zinc - tombe du curé Option Pic de l'Escatirou <b>Conjointement avec Pollestre Rando</b>	5h00 400 ou 500m 9 ou 10km 3€
Dimanche 26	Jean PORQUERES 06 38 52 67 87 04 68 95 40 71	8:30	8:45 LE BOULOU <b>Parking covoiturage, auberge du chêne.</b>	** BIURE d'AMPORDA - Mont Roig Château - bunker - El Ricardell	4h45 300m 9km 4€
<b>RANDO : rythme "soutenu" dénivelé à partir de 500 m - Rendez-vous Pkg Ponts de Céret</b>					
<b>Avertir l'animateur de votre participation au plus tard la veille de la randonnée. En l'absence d'appels, la randonnée sera annulée.</b>					
Dimanche 5	Guy RAMPON 06 26 78 15 38	7:30	8:15 THUIR Pkg Super U	St-Michel-de-Llotes - Casefabre IBP 73 - Effort 3/5 - Tech. 3/5 - Risq. 3/5	7h00 660m 15,5km 5€
Jeudi 16	Jean-Louis ZULIANI 07 84 59 65 37	8:00	8:45 THUIR Pkg Super U	CONAT - Santa Margarita de Nabilès Roc de los Creus - Catlorenc	6h00 700m 13km 7€
Dimanche 19	Thierry Lanselle	7h30	- - -	lamanere - chapelle sainte Christine - col de les falgueres - la comanegre - col de malrems	6h30 850m 14km 4€
Dimanche 26	Michel GOSSET 06 28 08 77 21	7:45	* 8:35 BOULETERNÈRE Pkg covoiturage rond- point N116/Bouleternère	Eus - Chemin des Sources Pic de Bau - La Cabaneta IBP 74 - Effort 3/5 - Tech. 3/5 - Risq. 3/5	6h00 730m 14km 6€

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

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

**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.