



La Randonnée Céretane

<<http://randoceretane.org>>

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

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.

mars-26

Date	Animateur	Dép. Céret	Regroupement * Hre./lieu	Parcours - Difficultés spécifiques Alt. Max Informations particulières	Dénivelé Distance Coût
RANDOSANTÉ® : rythme "adapté" dénivelé maxi 200 m - Rendez-vous Pkg Ponts de Céret					
Jeudi 5	Jean-Pierre TARADELLAS 06 05 05 27 42	13:30	14:00 MONTESQUIEU les ALBERES Pkg 1 Avenue de la mer	Balade dans la Hétraie des Trompettes	3h00 200m 7km 2€
Jeudi 26	Rose-Marie MONGE 06 87 11 72 02	13:30	*14:00 OMS Pkg Mairie	Balade dans les Aspres	2h30 100m 7km 3e
PROMENEURS : rythme "facile" dénivelé maxi 300 m - Rendez-vous Pkg Ponts de Céret					
Mardi 10	Claude PARRAMON 06 20 75 69 30	09:00	10:00 LEUCATE Pkg du phare	Sur les hauteurs de Leucate - La Franqui	3h30 200m 9km 6€
Mardi 17	Alain et Françoise RUMEAU 06 80 12 94 62	13:30	14:00 ARLES-SUR-TECH Pkg salle polyvalente	El Bernado - Coll d'en Gros Bonabosc (bâtons recommandés)	2h30 220m 6km 2€
MARCHEURS : rythme "moyen" dénivelé 300 à 700 m - Rendez-vous Pkg Intermarché Céret					
Mardi 3	Francis DIETRICH 07 60 46 12 08	08:00	8:30 St JEAN de L'ALBERE Pkg Mairie	Boucle St Christophe - coll LLinas - Dolmen de Na Christiana	4h00 560m 6km 3€
Mardi 24	Claude PARRAMON 06 20 75 69 30	08:00	9:00 OPOUL-PERILLOS Pkg du Château	Opoul-Périllos - Cht de Salvaterra Chemin caillouteux	5h 300 m 14 km 6 €



La Randonnée Céretane

Page 2

mars-26

Date	Animateur	Dép. Céret	Regroupement * Hre./lieu	Parcours - Difficultés spécifiques Alt. Max Informations particulières	Dénivelé Distance Coût
MARCHE NORDIQUE [2h00] - rendez-vous Pkg Intermarché Céret					
Vendredi 6	André BACHES 06 44 83 05 21	8:45	Rendez vous paking Pont de Céret	La Marxeta Départ route de Llauro à Oms	2h30 180m 12km
Vendredi 13	Christian JEAN PIERRE 06 09 25 64 68	08:45	—	Boucle autour du site historique de la Bataille du BOULOU - Le Pla del Rey	2h30 210m 10km
Vendredi 20	André BACHES 06 44 83 05 21	08:45	9:00 SAINT JEAN PLA DE CORTS Pkg lac de baignade	du parking au cimetière du Boulou (aller - retour)	2h30 10m 8km
Vendredi 27	Christian JEAN PIERRE 06 09 25 64 68	08:45	Pkg Chapelle de ST FERREOL	De la chapelle en boucle	2h30 220m 8km
RANDO-PROMENADE : rythme "moyen" dénivelé maxi 500 m - Rendez-vous Pkg Ponts de Céret					
Dimanche 1	Jacques COURTEAU 06 89 69 46 11 Dikkie CARITG 06 34 68 93 88	8:30	9:00 Montesquieu des Albères Pkg Mairie	Château - sentier botanique - four à chaux - Boucle dans le Piemont - retour par Villelongue dels Monts	5H00 11km 450m 3€
Dimanche 22	Béatrice DEBALLE 07 72 17 64 90	8:00	*9:00 LE BOULOU Pkg aire de covoiturage " Le Néoulous "	**Cadaques - Portillat - Cap Creus	5h00 12km 300m 7€
Dimanche 29	Alain et Françoise RUMEAU 06 80 12 94 62	8:20	8:50 PERPIGNAN Pkg Darty	Peyriac-de-mer Roc de Berrière - Roc de Vidal Le Mour - Village IBP 31 - Effort 2/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5	4h00 9,5km 150m 8€
RANDO : rythme "soutenu" dénivelé à partir de 500 m - Rendez-vous Pkg Ponts de Céret					
Avertir l'animateur de votre présence au plus tard la veille. En l'absence d'appel, la randonnée sera annulée					
Dimanche 1	Thierry LANSELLE 07 68 06 60 12	7:30	*8:00 SAINT-ANDRE Pkg Covoiturage	Col de Banyuls - Mas Pils - St Quirze de Coléra - Coll de Pallerols - Coll de Torn	6h10 12,5km 780m 6€
Dimanche 8	Michel et Patricia GOSSET 06 28 08 77 21	7:45	*8:20 THUIR Pkg Super U	Ria - Pla de Vallenso Santa Margarita - Llugols IBP 67 - Effort 3/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5	5h30 12,5km 650m 6€
Dimanche 15 Annulée	Philippe BETTENFELD 06 78 15 05 09	7:15	*7:30 LE BOULOU Pkg aire de covoiturage " Le Néoulous "	Montesquieu des Albères au Pic Néoulous - retour par Laroque des Albères IBP 143 - Effort 5/5 - Tech 3/5 - Risq 2/5	8h00 24km 1620m 2€
Jeudi 26	Guy RAMPON 06 26 78 15 37	7:30	8:00 Perpignan Pkg Darty	Vingrau IBP 64 - Effort 3/5 - Tech. 3/5 - Risq. 3/5	7h00 15,5km 550m 6€
RAQUETTES					
Avertir l'animateur de votre présence au plus tard la veille. En l'absence d'appel, la randonnée sera annulée					
Lundi 16	Jacques COURTEAU 06 89 69 46 11 Dikkie CARITG 06 34 68 93 88	8:00	10:00 FONT-ROMEUE Pkg de la Calme	Initiation raquettes - Possibilité réserver hôtel pour la nuit et repas en groupe le soir - Prolongation possible ensuite - me contacter 8 jours avant	4h00 6km 150m 9€
Jeudi 19	Guy RAMPON 06 26 78 15 37	7:00	7:40 THUIR Pkg Super U	Pla des Avellans - les Bouillouses IBP 68 - Effort 3/5 - Tech. 2/5 - Risq. 3/5	6h00 11km 380m 12€
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.					
COVOITURAGE : L.R.C. recommande à ses adhérents la pratique du covoiturage mais n'en assure pas l'organisation. « Le covoiturage est proposé librement entre participants afin de faciliter les déplacements. Le coût estimatif du trajet (carburant, péages) est indiqué à titre purement informatif et repose sur le partage des frais entre conducteurs et passagers. Le Club ne prend pas en charge l'organisation du transport, n'encaisse aucun frais et ne saurait être tenu responsable des trajets effectués en covoiturage. Chaque conducteur reste responsable de son véhicule, de ses passagers et doit être assuré conformément à la réglementation routière ».					

La Randonnée Céretane <http://randoceretane.org> BP 308 - 66403 - Céret Cedex - Contact : secretaire@randoceretane.org					
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.					
avr.-26					
Date	Animateur	Dép. Céret	Regroupement * Hre./lieu	Parcours - Difficultés spécifiques Alt. Max Informations particulières	Dénivelé Distance Coût
RANDOSANTÉ® : rythme "adapté" dénivelé maxi 200 m - Rendez-vous Pkg Ponts de Céret					
Jeudi 2					
Jeudi 9					
Jeudi 16					
Jeudi 23					
PROMENEURS : rythme "facile" dénivelé maxi 300 m - Rendez-vous Pkg Ponts de Céret					
Mardi 7					;
Mardi 14					
Mardi 21					
Mardi 28					
MARCHEURS : rythme "moyen" dénivelé 300 à 700 m - Rendez-vous Pkg Intermarché Céret					
Mardi 7					
Mardi 14					
Mardi 21					
Mardi 28					

La Randonnée Céretane

Page 2

avr.-26

Date	Animateur	Dép. Céret	Regroupement * Hre./lieu	Parcours - Difficultés spécifiques Alt. Max Informations particulières	Dénivelé Distance Coût
MARCHE NORDIQUE [2h00] - rendez-vous Pkg Intermarché Céret					
Vendredi 3					
Vendredi 10					
Vendredi 17					
Vendredi 24					
RANDO-PROMENADE : rythme "moyen" dénivelé maxi 500 m - Rendez-vous Pkg Ponts de Céret					
Dimanche 5	Dikkie CARITG 06 34 68 93 88 Jacques COURTEAU 06 89 69 46 11	9:00	—	Pkg route de MONFERRER - CanPei - Roca Malet - Tombe du curé	4h00 400m 10km 4€
Dimanche 12			—		
Dimanche 19					
Dimanche 26					
RANDO : rythme "soutenu" dénivelé à partir de 500 m - Rendez-vous Pkg Ponts de Céret					
Avertir l'animateur de votre présence au plus tard la veille. En l'absence d'appel, la randonnée sera annulée					
Dimanche 5	Lanselle Thierry 0768066012				
Dimanche 12					
Dimanche 19	Philippe BETTENFELD 06 78 15 05 09	6:30	Parking à la Sortie de Lamanère	Lamanère, Col de Malrems, Rocabruna, Col d'Ares, retour par GR T83 IBP 110 - Effort 3/5 - Tech. 3/5 - Risq. 3/5	8h00 24.8km 1030m 5€
Dimanche 26					
RAQUETTES					
Avertir l'animateur de votre présence au plus tard la veille. En l'absence d'appel, la randonnée sera annulée					

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.

COVOITURAGE : L.R.C. recommande à ses adhérents la pratique du covoiturage mais n'en assure pas l'organisation. « Le covoiturage est proposé librement entre participants afin de faciliter les déplacements. Le coût estimatif du trajet (carburant, péages) est indiqué à titre purement informatif et repose sur le partage des frais entre conducteurs et passagers. Le Club ne prend pas en charge l'organisation du transport, n'encaisse aucun frais et ne saurait être tenu responsable des trajets effectués en covoiturage. Chaque conducteur reste responsable de son véhicule, de ses passagers et doit être assuré conformément à la réglementation routière ».