



Randonnée Cérétane

Présidents d'Honneur : Baptiste PAGES, Jean PORQUERES

Président : Jean FERRER 04 68 87 19 51
Secrétaire : Rose Marie MONGE 04 68 39 44 62
Trésorier : Michaël CARTWRIGHT 04 68 87 24 09

E-mail secrétariat : secretaire@rando-ceretane.org

Site Web : rando-ceretane.org

PROGRAMME de Novembre 2008 INFORMATIONS

L'Assemblée Générale se tiendra : le 8 Novembre 2008 au Mas Nogarède.

1. Assemblée Générale

Chers adhérents,

Les membres de la Randonnée Cérétane sont conviés à l'assemblée générale ordinaire qui se tiendra comme chaque année au mas Nogarède :

Le samedi 8 Novembre à 9h30.

Ordre du jour :

Rapport moral et bilan des activités de l'exercice
Rapport financier
Les projets 2009
Elections pour le renouvellement des membres sortants du conseil d'administration
Questions diverses.

Pour inscrire une question dans la rubrique des « **questions diverses** », merci de contacter le secrétariat avant le 31 Octobre.

Les adhérents qui ne peuvent pas venir pourront se faire représenter par un autre membre ; pour cela complétez le pouvoir joint à la convocation (*convocation qui vous est adressée personnellement*) et envoyez le au secrétariat ainsi qu'à la personne à qui vous donnez pouvoir avant le 31 Octobre.

Les personnes qui souhaitent se présenter pour le Conseil d'Administration sont priées d'adresser un courrier au secrétariat avant le 31 Octobre :

Boite Postale 308 - 66403 Céret cedex

Nous vous attendons nombreux à cette matinée qui se poursuivra autour d'un apéritif puis d'un repas.

**Réservation obligatoire pour le repas
(Menu et coût avec la convocation)**

2. Renouvellement des adhésions :

L'adhésion à la Randonnée Cérétane (licence, assurance et cotisation) reste inchangée : 35€ ou 44€ pour les licences Multi-loisirs. N'oubliez pas d'informer le secrétariat de tout changement d'adresse, de téléphone, de courriel.

Certificat médical

Il est conseillé de joindre un certificat médical lors du renouvellement de votre licence.

Le centre Sport Santé à la Maison des sports de Perpignan, propose un bilan pour 5€. Il faut prendre un rendez-vous : 04.68.57.40.50.

3. Randonnée du Téléthon 2008 organisée par Albères Evasion le 6 décembre à Sorède

3 niveaux de rando avec accompagnateurs.

Départ à 8h et à 10h de la Mairie

Apéritif et Repas champêtre

Participation : 17€

Les bénéfices seront reversés intégralement le jour même au TELETHON.

Détails sur le site et infos lors de l'AG

4. Formations internes :

- **Révisions** des premiers Gestes de secours Mercredi et Jeudi 12 et 13 Novembre
- **Découverte** de la « Lecture de cartes et de l'Orientation ». : 1^{ère} séance Mercredi 26 Novembre, puis 3 et 10 Décembre
- **Echanges** d'expérience sur l'utilisation du GPS (sur demande).

5. Mardi 25 Novembre

– Après la rando marcheurs, possibilité de déjeuner au restaurant « La régalade » - 20€ sur réservation auprès de Michel Vandenameele, avant le 19 novembre tel : 04 68 87 08 46

Pensez à transmettre au secrétariat vos projets de sorties 2009 « hors département » afin d'établir un premier calendrier et de prévoir des pré inscriptions lors de l'AG

Adresse de Correspondance - Boite Postale 308 – 66403 CÉRET CEDEX

SORTIES DES MARDIS

NOVEMBRE 2008

Promeneurs : Code de difficultés : " Facile " dénivelé moins de 300m

DATE	Animateur	Départ Céret/ Ponts	Heure et lieu de regroupement	Parcours et difficultés spécifiques	Temps de marche/ Dénivelé
MARDI 4	Michaël CARTWRIGHT 04 68 87 24 09	10h00	10h30 Pkg près de Llobregat (derrière Station. essence) La Jonquère	St. Climent - Cabane Arqueta Vilartoli - St. Climent - (dolmens) (repas tiré du sac)	4h00 300m
MARDI 11	Gilberte FERRER 04 68 87 19 51 06 08 56 58 66	13h30	13h50 Pkg Montesquieu	Balade au dessus de Montesquieu : Sentier Botanique- Terrasses	2h30 270m
MARDI 18	Jean PORQUERES 04 68 95 40 70	13h30	14h00 Place des Albères Laroque	Laroque - Mas Bordes - Source minérale - Mas Rancoure - Chemin des Vignes - Laroque	2h30 150m
MARDI 25	Maguy BERNADES 04 68 87 20 73	13h30	13h40 Place H. Guittard Céret	Balade à partir de Las Buguères	2h30 100m

Marcheurs : Code de difficultés : " Moyen " dénivelé moins de 500m

DATE	Animateur	Départ Pkg Inter M.	Heure et lieu de regroupement	Parcours et difficultés spécifiques	Temps de marche/ Dénivelé
MARDI 4	Claude HERNANDEZ 04 68 83 07 35	13h30	14h15 Pkg St. Martin de l'Albère	St Martin - Coll Forcat - Coll del Pal - Roca Corba - St Martin	3h30 400m
MARDI 11	Annie RIGOLE 04 68 85 08 58	13h30	14h00 Cave Coopérative Canohés	Circuit du Canal (sans dénivelé)	3h30 000
MARDI 18	Albert MONGE 04 68 39 44 62	13h00	13H20 Col de LLauro	LLauro – Torderes- Font de l'écureuil – col de LLauro	3h30 450m
MARDI 25	Michel VANDENAMEELE 04 68 87 08 46	8h00	8h50 Coustouges	Coustouges - Mont Capell - Pico Falco (Repas au restaurant la Régalaude après Rando) voir 1ère Page	4h00 450m

**Attention, à partir du 15 Novembre et jusqu'au 15 Janvier,
le Rendez-vous pour les marcheurs est à 13h au lieu de 13h30**

L'Assemblée Générale se tiendra : le 8 Novembre 2008 au Mas Nogarède.

**Les adhérents, qui désirent recevoir par courriel le programme mensuel des randonnées, peuvent
communiquer au secrétariat (secretaire@randoceretane.org) leur adresse électronique.**

SORTIES des JEUDIS et DIMANCHES

NOVEMBRE 2008

Code de difficultés :

Rando Jeudi ou Dimanche : « Moyen et soutenu » - dénivelé moins de 1000 m

Rando + "Plus soutenu" - dénivelé moins de 1200m

Rando-Promenade - "Moyen" rythme moins soutenu que « Rando » avec même dénivelé.

Date groupe	Animateur	Départ Céret/ Ponts	Heure et lieu de regroupement	Parcours et difficultés spécifiques	Temps de marche/ Dénivelé
<u>DIMANCHE 02</u> Rando	Jacques COURTEAU 04 68 21 75 71 06 62 70 32 19	6h45	7h45 Pkg Marquixanes	Formiguères - Pic des Camporeils 4km de piste (L'animateur attendra à Marquixanes)	5h00 700m
<u>DIMANCHE 02</u> Castanyade	Club d'Arles sur Tech		9h00/11h00/13h30 Salle des Fêtes Arles sur Tech	3 niveaux de Randonnées autour d'Arles 16h : Castanyade	
<u>JEUDI 06</u> Rando	Jean-Charles VANDERMEERSCH 04 68 54 08 84	8h00		Falgas - Pic de l'Estelle - Serra de Montner - Pilo de Belmaig - Serradell - Falgas	6h30 750m
<u>DIMANCHE 09</u> Rando	Dikkie CARITG 04 68 87 43 11	7h30	8h30 Pkg Marquixanes	Thuès-entre-Valls - Refuge d'Entre Valls - Refuge Argoudeil - Forêt d'Entre Valls Thuès (Prévoir 2€ pour Parking)	6h00 700m
<u>DIMANCHE 16</u> Rando	Laurent LAPEYRE 04 68 87 08 59	7h45		Amélie-les-Bains - Montanyole Peira Baixa - Coll del Ric - Can Felix - Amélie-les-Bains	6h30 900m
<u>JEUDI 20</u> Rando	Colette CAPOSSELE 04 68 87 65 26	8h00	8h30 Pkg St.Jean de l'Albère (avant l'auberge Can Joan)	St.Jean de l'Albère - Col Llinas St. Cristau - Pic d'Aureille - Col de l'Ouillat - St. Jean	7h00 800m
<u>DIMANCHE 23</u> Rando	Jean FERRER 04 68 87 19 51 06 08 56 58 66	7h00	7h30 Le Perthus (après la Douane)	Oix - Montpetit - Montmajor	6h30 900m
<u>DIMANCHE 30</u> Rando	Daniel ROUS 04 68 54 45 19	7h00	8h00 Pkg Marquixanes	Ria - Llugols - St. Christophe - Conat - Belloc	6h30 900m
Tous les dimanches Rando-promenade	Baptistin PAGES 04 68 85 35 98	8h00		Itinéraire déterminé au rendez-vous	

Code de difficultés : Montagne : "Sportif" avec dénivelé supérieur à 1200m

<u>DIMANCHE 02</u> Montagne	Joseph CUFI 04 68 87 17 45	7h00	7h45 Pkg Champion Banyuls/s Mer	Col des Gascons - Pic de Saillfort - Ligne Frontière - Puig des quatre Termes - Baraque des Colomates - Coll d'en Verderol - tunnel	7h30 1200m
<u>DIMANCHE 09</u> Montagne	Pierre BOIXADERAS 04 68 83 04 46	6h45		La Preste - Col Baix - Esquerdes de Rotja Roc Coloum - Le Costabone - La Preste	8h00 1500m
<u>DIMANCHE 16</u> Montagne	Guy SANS 06 82 32 60 52	6h00	7h00 Pkg Marquixanes	Vernet les bains - les Oriets - GR10 - le Moura - col de l'Iavent	8h00 1500m

Les adhérents, qui désirent recevoir par courriel le programme mensuel des randonnées, peuvent communiquer au secrétariat (secretaire@randonceretane.org) leur adresse électronique.