



Randonnée Cérétane

Présidents d'Honneur : Baptistin PAGES, Jean PORQUERES

<u>Président :</u>	Jean FERRER	04 68 87 19 51
<u>Secrétaire :</u>	Marie-Claude SARDA	04 68 54 10 82
<u>Trésorier :</u>	Michaël CARTWRIGHT	04 68 87 24 09

E-mail secrétariat : secretaire@randoceretane.org

Site Web : <randoceretane.org>

PROGRAMME de septembre 2009

INFORMATIONS

- RENOUVELLEMENT DES ADHESIONS : Les licences 2008/2009 sont valables du 1^{er} septembre 2008 au 31 août 2009. Dès le 1^{er} septembre 2009, vous devez donc renouveler votre licence, au prix inchangé de 35€, malgré l'augmentation de la part fédérale. Les 35€ comprennent la licence, l'assurance IRA (Individuelle Responsabilité civile Accidents corporels) et la cotisation au club. L'adhésion avec une assurance IMPN (Individuelle Multiloisirs Pleine Nature) est au prix inchangé de 44€.

Pour **renouveler votre licence**, établissez votre chèque à l'ordre de la Randonnée Cérétane et envoyez-le à Boîte Postale 308 66403 Céret Cedex en précisant le cas échéant tout changement d'adresse ou de téléphone ou de mail et en indiquant le n° de votre licence 2008. Il est fortement conseillé de joindre un certificat médical de non contre indication à la pratique de la randonnée pédestre, à votre demande de renouvellement. Le Centre Sport Santé de la Maison des Sports rue Duguay-Trouin à Perpignan propose, pour ce certificat, un bilan sportif complet pour 5€ (prendre rendez-vous en appelant 0468574050).

Pour les **nouveaux adhérents**, vous devez remplir le bulletin d'adhésion 2009-2010 (disponible sur le site de la Randonnée Cérétane) et joindre **obligatoirement** un certificat médical ainsi que le chèque de 35€ (ou 44€ si assurance IMPN). Pour ceux déjà **adhérents à un autre club**, affilié à la FFRP, la cotisation à la Randonnée Cérétane est de 17€.

Si vous souhaitez vous abonner à la revue trimestrielle *Passion-Rando* vous faites un chèque supplémentaire de 4€ pour l'année.

- L'ASSEMBLEE GENERALE aura lieu samedi 14 novembre 2009 au mas Nogarède.

- Plusieurs élus terminent leur mandat. Nous souhaitons enrichir le Conseil d'Administration de nouveaux points de vue, aussi nous vous incitons à poser votre candidature au Conseil par courrier ou mail envoyé au secrétariat.
- Si vous avez des projets d'organisation de séjours pour 2010, merci de les faire connaître au Bureau : vous pourrez présenter aux adhérents le projet lors de l'AG.

Dates à retenir :

- Forum des associations : Samedi 5 septembre 2009.

- Ronde Cérétane : dimanche 13 septembre 2009

Si vous êtes disponible, vous pouvez rejoindre le groupe des bénévoles qui organisent la rando des accompagnants de la Ronde Cérétane, en appelant 0468394462.

URGENT :

Séjour Dolomites du 5 au 15 septembre : une place est disponible (chambre individuelle)

Appelez 0468850858 ou 0621309919 ou 0619372561 si vous êtes intéressé(e) .

Séjour Roya du 22 au 29 septembre : une place est disponible pour un randonneur qui partagerait la chambre d'un autre randonneur. **Appelez 0468394462 ou 0687117202**

SORTIES DES MARDIS

Septembre 2009

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 1	Michel VANDENAMEELE 04 68 87 08 46	9h00		Balade autour de Batère (Repas tiré du sac) Sortie commune avec les Marcheurs	4h00 300m
MARDI 8	Lucien DECOTTIGNIES 04 68 83 33 72	7h30	7h45 Pla de la Fargue Maureillas	Touronell - Roc Courbe - Les Fontanils	3h00 250m
MARDI 15	Laurinda BOUVIER 04 68 95 49 43	13h30	14h00 Pkg de la Poste Sorède	N.D. du Château	3h00 300m
MARDI 22	Jean FERRER 04 68 87 19 51 06 08 56 58 66	13h30		Balade autour de Montbolo	2h30 250m
MARDI 29	Maguy BERNADES 04 68 87 20 73	13h30	13h45 Las Bourguères (Céret - Rte de Maureillas)	(L'animatrice vous attendra au croisement) Pkg Deltaplane - Château d'eau - Mas Calce Roig	3h00 150m

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 1	Michel VANDENAMEELE 04 68 87 08 46	9h00		Puig de l'Estelle - Tour de Batère (Repas tiré du sac) Sortie commune avec les Promeneurs	4h00 350m
MARDI 8	Henri FONT 04 68 83 21 10	7h30	8h15 Port Fruitier Port Vendres	Fort - Paulilles - Cap Béart - Port Vendres	3h30 300m
MARDI 15	Dikkie CARITG 04 68 87 43 11 06 34 68 93 88	8h30	9h30 pkg Marquixanes	Gorges de la Carança en boucle Passerelles - "Ponts de singes" - Corniche (Personnes ayant le vertige s'abstenir) Prévoir 2€ pour Pkg (Repas tiré du sac)	4h00 500m
MARDI 22	Claude HERNANDEZ 04 68 83 07 35	13h30	14h00 Riunoguès	Coll de Porteills - Mas Nou - Riunoguès	3h00 350m
MARDI 29	Andrew REIS 04 68 35 34 08	13h30	14h15 Pkg Col de l'Ullat	Roc del Grévol - Pic St. Christophe - Pic d'Aureilla	3h30 375m

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

Septembre 2009

Code de difficultés :

Rando Mercredi, 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 6</u> <i>Rando</i>	Jacques MATHEU 04 68 87 21 85	6h30		Setcases (Espagne) - Cortal de la Moulina - Jaça dels Mallans - Coll Come de l'Orri - Col de Marrane - Refugi d'Ull de Ter - G.R. 11 - Font del Sauc	6h45 1000m
<u>DIMANCHE 13</u> <i>Rando</i>	Maurice BENICHO 04 68 66 77 32 06 88 30 68 56	6h30	7h30 pkg Marquixanes	<i>L'animateur vous attendra au Pkg à l'entrée d'Odelló de Réal (près de Puyvalador) à 8h30</i> GRP Tour du Capcir - Pic du Madres (2462m) Parcours A/R	7h00 960m
<u>JEUDI 17</u> <i>Rando +</i>	Colette CAPOSSELE 04 68 87 65 26 06 86 97 25 51	5h30	6h30 pkg Marquixanes	<i>L'animatrice vous attendra au Réservoir (Prats Balaguer) à 8h00</i> 4 km de piste en assez mauvais état camping pour la nuit possible (Tel. Colette) Pic Redoun en boucle	7h30 1150m
<u>SAMEDI 19</u>	Marie-Jo COBREROS 04 68 87 08 46	7h00	7h45 Pkg Cave Coop Espira de l'Agly	<i>Circuit Pédestre. Touristique Châteaux Cathares et leurs villages</i> Quéribus - Cucugnan - Duilhac - Peyrepertuse (prévoir 2 X 5€)	4h00 + 3h de visite 600m
<u>DIMANCHE 20</u>	Michel VANDENAMEELE 04 68 87 08 46	6h00	8h00 Pkg entrée du village Bugarach	Bugarach - La Cascade - La fenêtre - Pic Bugarach	7h00 800m
<u>JEUDI 24</u> <i>Rando</i>	Mike CARTWRIGHT 04 68 87 24 09	8h00		9h15 Monastère de Sant Quirze de Colera - Coll de Pallerols - Coll de Teixó - Pic Jorda (757mètres) - Coll del Torn - Puig de la Calma (712 mètres) - Coll de la Plaja - Solar den Gibert - Dolmen - Puig den Cases - Camp del Pou	6h00 1000m
<u>DIMANCHE 27</u> <i>Rando</i>	Jean FERRER 04 68 87 19 51 06 08 56 58 66	7h00		Léca par Corsavy - Col d'En Cé - Baraque du Faig - Cortal Triado - Léca	7h00 900m
Tous les dimanches <i>Rando-promenade</i>	Baptistin PAGES 04 68 85 35 98	7h30	Itinéraire déterminé au rendez-vous		

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

Date groupe	Animateur	Départ Céret/ Ponts	Heure et lieu de regroupement	Parcours et difficultés spécifiques	Temps de marche / Dénivelé
<u>DIMANCHE 6</u> Montagne	Pierre BOIXADERAS 04 68 83 04 46	5h00		Vallter 2000 - Col de Tirapits - Col de Noucreus - Nuria - Refuge de la Vaca - Vallter 2000	10h00 1650m
<u>DIMANCHE 13</u> Montagne	Chantal SEVIN 06 30 40 82 68	5h30	6h25 pkg Marquixanes	Bouillouses - Pic de la Comet - Puig de la Porteil de la Grave - Puig Peric - Bouillouses	8h00 1100 m
<u>DIMANCHE 20</u> Montagne	Guy SANS 06 82 32 60 52	5h15	6h00 parking à l'entrée de Millas	Caudiès - Péchines - Crêtes - Bugarach - Source eau salée - Remontée Pech de Bugarach - Caudiès	9h00 1700 m