



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/ 06 19 37 25 61
<u>Trésorier :</u>	Michaël CARTWRIGHT	04 68 87 24 09

E-mail secrétariat : secretaire@randoceretane.org

Site Web : <randoceretane.org>

PROGRAMME d'AVRIL 2010

INFORMATIONS

Les séjours et sorties du Club :

--**Gavarnie** : séjour du 30 août au 6 septembre 2010 pour les randonneurs, des places sont encore disponibles, si vous êtes intéressé(e), appelez Maurice Bénichou au 0468667732. Possibilité de faire un 2^{ème} groupe moins « rapide » avec Rose-Marie (en fonction des inscrits)

--**Montserrat** : journée « Bunyettes » le dimanche 9 mai 2010 avec repas tiré du sac et voyage en car. Vous pouvez dès maintenant réserver votre place en envoyant un chèque de 20 € à l'ordre de la Randonnée Cérétane à Boîte Postale 308 - 66400 Céret Cedex.

Date limite de la réservation : 30 avril 2010. On demande des volontaires pour préparer les bunyettes...merci d'avance !

--**Saint Guilhem le Désert** : sortie de 2 jours les 19 et 20 mai 2010 avec une nuit à l'hôtel (demi-pension à 55 €). Le voyage pourra se faire en car en fonction du nombre d'inscrits. Des randonnées sont prévues le 19 et le 20 mai avec 2 niveaux différents. Si vous êtes intéressé(e), envoyez d'urgence un chèque de réservation de 25 € à BP 308 - 66400 Céret Cedex. Pour plus d'informations, appelez Dikkie au 0468874311. **Date limite de la réservation : 15mars 2010**

--**Andorre** : 2 au 7 Juillet : Christiane et Jacques (0468218253) proposent un séjour à LLORTS (1500m) en camping (matériel personnel), Repas en commun, frais partagés - niveau Rando

--**Matemale** : séjour Raquettes du 23 au 26 Mars – **Pour ceux qui sont inscrits** : RV Mardi 23 au Pkg de Mont Louis à 10h pour une première rando. (Jacques 0468218253-Rose-marie 0468394462)

Dates à retenir :

--**7 avril 2010** : « Rando des animateurs » ouverte à tous. Une rando de 3h est organisée comme une formation conviviale et ludique, par groupe et pour tous les niveaux. Les repas seront tirés du sac et nous pourrons visiter dans l'après-midi l'abbaye de Lagrasse (dans l'Aude) et son village médiéval classé parmi les plus jolis villages de France. Le voyage en car sera pris en charge par le club (300 Km AR). Les inscriptions auprès du secrétariat (0468541082) jusqu'au 31/03.

--**17 avril 2010** : réunion préparatoire au séjour de **Chorges : à 10h30 salle de l'Union** avec Mike. N'oubliez pas vos chéquiers, car il faudra régler le solde....

--**2 mai 2010** : fête départementale de la Randonnée à Arles S/Tech, venez nombreux participer avec nos voisins randonneurs d'Arles et de toutes les PO ...

-- **lundi 31 mai 2010 à 18h** : salle de l'Union à Céret, réunion des bénévoles prêts à participer à la fête du **27 juin 2010** au stade Fontcalde à Céret.

Certificat Médical :

Le Ministère de la Jeunesse et des Sports exige la production d'un certificat médical pour la pratique de tous les sports. La Fédération de Randonnée Pédestre nous demande de ne délivrer la Licence 2010-2011 que contre la production d'un certificat médical de « non contre indication à la pratique de la randonnée », au moment de la demande d'adhésion, **(1ere inscription ou renouvellement)** dès le 1^{er} septembre 2010.

SORTIES DES MARDIS

AVRIL 2010

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 6	Jean PORQUERES 04 68 95 40 70 06 76 51 98 93	9h00	9h30 Le Perthus Pkg après Douane	Parc Ornithologique d' Aiguemolls (Repas tiré du sac)	2h30 Néant
MARDI 13	Pierrette PELLE 04 68 87 06 28	13h30	13h45 Vert Vallons Pont de Reynes	Col de Bousseils - Cascade de Reynés - Verts Vallons.	3h30 300m
MARDI 20	Mike CARTWRIGHT 04 68 87 24 09	9h30	10h15 Le Perthus Pkg après Douane	Espolla - Font del Conill - Baranc Dolmen - Col de Belitres - Rabos (Repas tiré du sac)	4h00 300m
MARDI 27	Gilberte FERRER 04 68 87 19 51 06 08 56 58 66	13h30	14h15 pkg sortie St Martin à Gauche	St Martin de l'Albère - Col Pla de l'Arque St Martin	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 6	Claude HERNANDEZ 04 68 83 07 35 06 33 58 79 57	13h30	13h45 Prat de la Fargue Maureillas	Tour Bel Ull - Dolmen de la Siureda	3h30 350m
MARDI 13	Anne Marie DURAN 04 68 54 45 19	13h30	14h15 Coll de la Serra (Collioure- Rte Madeloc)	Batterie de Taillefer -Tour de Madeloc - Col de Baillaury	3h30 400m
MARDI 20	Jean FERRER 04 68 87 19 51 06 08 56 58 66	13h30		Leca - Forêt de Cardebère	3h30 400m
MARDI 27	Michel VANDENAMEELE 04 68 87 08 46	7h00	7h30 Le Perthus Pkg après Douane	Rosas - Cala Monjoï - Cap Norfeu (Parcours A.R.) En fin de rando repas au restaurant "Le Roquefort" 18,50€ café compris à l'ordre de Michel avant le 22 Avril	4h00 400m

La FFRP nous demande pour 2010/2011, de ne délivrer la Licence que contre la production du certificat médical de « non contre indication à la pratique de la randonnée », en même temps que la demande d'adhésion, à partir du 1^{er} septembre 2010.
(1^{ère} inscription ou renouvellement)

La cotisation restera au même prix : 35 € pour une assurance IRA.

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

SORTIES DES MARDIS

AVRIL 2010

Code de difficultés : « Rando » Jeudi ou Dimanche : "Moyen et soutenu" - dénivelé moins de 1000m
« Rando + » : "rythme plus soutenu" que « Rando » - dénivelé moins de 1200m
« Rando-Promenade » : comme "Rando » avec un rythme moins soutenu

Date groupe	Animateur	Départ Céret/ Ponts	Heure et lieu de regroupement	Parcours et difficultés spécifiques	Temps de marche / Dénivelé
<u>DIMANCHE 04</u> <i>Rando</i>	Jean AGUSTI 04 68 73 34 32	7h15	8h00 Ile sur Têt Pkg Pique-nique dir.Sournia (après pont à gauche)	Rabouillet (Sournia) - Col de l'Espinass - Escampels - Forêt de Fraysse	5h30 700m
<u>DIMANCHE 11</u> <i>Rando</i>	Jacques MATHEU 04 68 87 21 85	7h45	8h15 Le Perthus (après douane)	Cantallos - Coll de Medes - St. Maria de Requesens - Castell de Requesens - Ref. Fort de Calç - La Cantine - Las Pipes - Dolmens de Medes	6h30 750m
<u>JEUDI 15</u> <i>Rando</i>	Jean-Charles VANDERMEERSCH 04 68 54 08 84	8h00		Montalba d'Amélie - Pujol - Col de la Dona Morte - Col de St Marty - Col CerdaMontalba	7h00 900m
<u>DIMANCHE 18</u> <i>Rando</i>	PACULL Marc	7h30	8h30 Pkg Marquixanes	Catllar - St. Christofol - Paracols(ruines) -Castellane - Bains de Molitg - Molitg - Crouells - Cami de Mosset	6h00 700m
<u>JEUDI 22</u> <i>Rando</i>	Michel VANDENAMEELE 04 68 87 08 46	7h00	7h45 Banyuls s/ Mer	Col de Gascons - Pic Sailfort - Col de Banyuls	7h00 750m
<u>DIMANCHE 25</u> <i>Rando</i>	Jean FERRER 04 68 87 19 51 06 08 56 58 66	7h10	7h30 Amélie (pkg du Stade,rte Arles)	Coustouges - Mont Capell - La Boadella - Puig de la Senyoral - Pilo de Belmaig - Amélie Prévoir 5€ pour le car - Réserver avt 21 avril auprès de Jean Ferrer	7h00 +800m -1200m
<u>JEUDI 29</u> Rando +	Laurence DEMANGEL 06 61 20 67 46	6h30	7h15 Pkg Cave Coop Espira de l'Agly	Bugarach par "la fenêtre" Col de Linas - Col de Péchines	7h00 1100m
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 1000m

Date groupe	Animateur	Départ Céret/ Ponts	Heure et lieu de regroupement	Parcours et difficultés spécifiques	Temps de marche / Dénivelé
<u>DIMANCHE 11</u> <i>Montagne</i>	Guy SANS 06 82 32 60 52	6h30	7h30 PKG Maquixanes	Col de Fins (Sahorre) - Founguéré Pic Tres Estelles - Escaro - Aytua - Col de Fins (L'animateur vous attendra à Maquixanes)	7h00 1300m
<u>DIMANCHE 18</u> <i>Montagne</i>	Pierre BOIXADERAS 04 68 83 04 46	7h15	8h00 Las Illas	Las Illas - Collada de l'Estrabol - Pic des Salines - Roc de Frausa - Mara de Déu de les Salines - Puig del Faig - Las Illas	7h30 1200m
<u>DIMANCHE 25</u> <i>Montagne</i>	Chantal SEVIN 06 30 40 82 68	7h10	7h30 Amélie (pkg du Stade,rte Arles)	Coustouges - Pico Falco - Coll. de St-Marty (crête) - Gr10 - Montalba - Amélie prévoir 5 euros pour le car - Réserver avt 21avril auprès de Jean Ferrer	8h30 +800/ -1250m 28km

Les randonneurs à l'essai sont admis (3 fois maximum). Ils verseront à l'animateur une contribution de 2 € par rando. Tout randonneur sera refusé par l'animateur s'il n'est pas correctement équipé : eau, chaussures et vêtements adaptés au circuit proposé

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