



La Randonnée Cérétane

Présidents d'Honneur : Baptiste PAGES, Jean PORQUERES

<u>Président :</u>	Jean FERRER	04 68 87 19 51
<u>Secrétaire :</u>	Gilbert PUJAS	04 68 81 13 30
<u>Trésorier :</u>	Jacques COURTEAU	04 68 21 75 71

E-mail secrétariat : secretaire@randoceretane.org Site Web: <[randoberetane.org](http://randoceretane.org)>

PROGRAMME d'AVRIL 2011

Dates à retenir :

- **Dimanche 10 avril**, sortie « bunyetes » à La Clape (Aude). **Participation 5 €/par adhérent et 10 € pour les non adhérents.** Places limitées. Pour vous inscrire, envoyez votre règlement à la BP 308- 66403 CERET cedex, **avant le 26 mars 2011**, « dernier délai ». Rendez-vous : parking Intermarché Céret à 7h30 ou sortie autoroute Perpignan Nord 8h00. (Veuillez préciser ce lieu de RV à l'inscription).
- **Dimanche 08 mai**, fête départementale de la rando à Tautavel.
- Randonnée des Animateurs, **Mercredi 25 mai à OMS**.
- **Réunion Mercredi 25 Mai**, 17h à Oms, pour les participants au séjour au Pays Basque.
- **Dimanche 26 Juin**, fête de la randonnée Cérétane. (Stade Font Calde).
- **Du 3 au 8 juillet**, Andorre, séjour à LLORTS (1500M) en camping (matériel personnel), repas en commun, frais partagés, niveau rando. Contact : Christiane et J.COURTEAU.

INFORMATIONS DIVERSES

MISE EN GARDE du WEBMESTRE : Des sites de partage de photos vous proposent d'indiquer l'identité des personnes qui figurent sur vos photos, en vous permettant d'accéder ainsi à des services de réseaux sociaux. Sans l'accord de ces personnes, **vous ne devez pas le faire !** Sur le Web, rien ne s'efface ! De plus cela peut être utilisé à des fins commerciales ou à des détournements d'identité. (Si vous-même, votre famille, vos amis, choisissez d'utiliser des sites de réseaux sociaux, utilisez des pseudonymes ou des surnoms).

STATISTIQUES : Gérard LE BOUILL qui s'occupe des **statistiques du club** souhaite passer la main. Il recherche un adhérent qui, dans un premier temps fera équipe avec lui, et à terme le remplacera. Une bonne connaissance d'Excel est souhaitable. Le contacter au 04.68.87.46.80

VISITE MEDICALE : Le certificat de non contre indication à la randonnée pédestre peut être obtenu gratuitement au Centre Sport Santé à Perpignan. Renseignements auprès du Secrétariat, et détails précis sur le site dans la rubrique « INFORMATIONS 2011 ».

NOTA : Pour des raisons évidentes d'organisation et/ou de réservations (repas, par ex.), nous mentionnons sur nos informations et/ou convocations des dates à ne pas dépasser sous la forme : « **dernier délai** ».

Nous vous demandons de bien vouloir avoir la gentillesse de les respecter.

S O R T I E S des M A R D I S

Avril 2011

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 5	Jean PORQUERES 04 68 95 40 70 06 76 51 98 93	9h00	09h30 Pkg Douane Le Perthus	Parc Ornithologique d'Aiguemolls (repas tiré du sac)	2h30 0m
<u>DIMANCHE 10</u> Rando Promeneurs	Jean SARDA 04 68 54 10 82 06 28 36 63 21	7h30 Pkg I.M. CERET	8h00 Pkg Sortie autoroute Perpignan Nord	Sortie BUNYETES à LA CLAPE avec groupes rando et marcheurs - Chapelle des Auzils - Cimetière Marin (Inscriptions voir page 1)	3h00 250m
MARDI 12	Gilberte FERRER 04 68 87 19 51 06 08 56 58 66	13h30		Palalda - le Manès - el Solà	3h00 300m
MARDI 19	Jean SARDA 04 68 54 10 82 06 28 36 63 21	13h30	13h45 Pkg Casino Le Boulou	Pic Estelle	3h00 300m
MARDI 26	Mike CARTWRIGHT 04 68 87 24 09	13h30	14h15 Pkg Retenue Ecole Villeneuve la Raho	Lac de Villeneuve de la Raho - Mas de l'Ou - Agulla de la Mar - Val Marie	3h00 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 5	Jean FERRER 04 68 87 19 51 06 08 56 58 66	13h30		Col de la Redoute (par Montbolo)- Formentor (Ruines et point de vue) - Col de Formentor	3h00 350m
<u>DIMANCHE 10</u> Rando/Marcheurs	Dikkie CARITG 04 68 87 43 11 06 34 68 93 88	7h30 Pkg I.M. CERET	8h00 Pkg Sortie autoroute Perpignan Nord	Sortie BUNYETES à LA CLAPE avec groupes rando Montagne de la Clape (Narbonne) (voir Rando) (Inscriptions voir page 1)	5h30 550m
MARDI 12	Dikkie CARITG 04 68 87 43 11 06 34 68 93 88	13h30		Baillères - circuit autour des gorges des Anelles (2 passages de rivière)	3h00 450m
MARDI 19	Jacques MATHEU 04 68 87 21 85	9h00	9h30 Pkg Las Illas coté Restaurant	Mas d'en Perot - Col de Manrella - La Vajol - Font d'en Cucut - Col de Lli - Las Illas (Repas tiré du sac)	5h00 450m
MARDI 26	Claude HERNANDEZ 04 68 83 07 35 06 33 58 79 57	13h30	14h30 Cave Coop Espira de l'Aglí	Collada d'en Gibert - Tour del Far - Coma d'En Finestre	3h30 450m

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

Avril 2011

Code de difficultés : Rando Jeudi ou Dimanche: "Moyen et soutenu" - dénivelé moins de 1000m

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

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

	Animateur	Départ Céret/ Ponts	Heure et lieu de regroupement	Parcours et difficultés spécifiques	Temps de marche/ Dénivelé
<u>DIMANCHE 3</u> <u>Rando</u>	Jean AGUSTI 04 68 73 34 32 06 72 67 14 60	7h15	Parking Ponts de Céret	Fontaine de Fontfrède (Céret) – GR 10 – Col del Pou de la Neu – Roc de France – ND des Salines – Coll dels Cirerers	7h00 900m
<u>JEUDI 7</u> <u>Rando</u>	Henri NOU 04 68 83 98 05 06 27 02 34 01	7h15	8h00 Pkg Carrefour Market Banyuls s/ Mer*	*(L'animateur vous y attendra) GR10 Banyuls - Col des Gascons - Col de Vallauria - Le Sailfort - ND de Salette (Prévoir lampe de poche)	7h00 950m
<u>DIMANCHE 10</u> <u>Rando</u>	Dikkie CARITG 04 68 87 43 11 06 34 68 93 88	7h30 Pkg I.M. CERET	08h00 Pkg Sortie autoroute Perpignan Nord	Sortie BUNYETES Montagne de la CLAPE (Gruissan) La Goutine - Sentier de la Clape - Chapelle des Auzils - Cimetière Marin (chemin caillouteux) (Inscriptions voir page 1)	5h30 550m
<u>JEUDI 14</u> <u>Rando +</u>	Colette CAPOSSELE 04 68 87 65 26	7h30	8h30 Pkg Marquixanes	Eus - les Garrigas - Comes - Col de Tribes - Roc Jalère - Comes - Eus	6h00 1050m
<u>DIMANCHE 17</u> <u>Rando</u>	Renée et Fernand BENAIGES 04 68 37 12 87	6h30	7h15 Pkg Cave Coop Espira de l'Agly*	Pkg Galamus - Col Corbasse - Pla de Brézou -Col de l'Asquer -Col de Lappès -Pla de Brézou - Pech d'Auroux	7h00 950m
<u>JEUDI 21</u> <u>Rando +</u>	Laurence DEMANGEL 06 61 20 67 46	7h00	8h15 Pkg Grau de Maury* (par D 19)	*(L'animatrice vous y attendra) Crête - La Quille - Col de Lappès - Taychou - Le Planas - Duilhac (4h de crête aérienne et sportive)	7h00 1100m
<u>DIMANCHE 24</u> <u>Rando</u>	Jacques MATHEU 04 68 87 21 85	7h30	8h30 Cimetière Calce	Bente Farine - Serre d'en Baugade - Coume Majou - Chap St. Vincent - Estagel - Coume d'en Galligou - Ravin d'en Capaunat - Calce	6h30 750m
Tous les dimanches <i>Rando-promenade</i>	Baptistin PAGES 04 68 85 35 98	7h45		Itinéraire déterminé au rendez-vous	
<u>DIMANCHE 10</u> <u>Rando-promenade</u>	Baptistin PAGES 04 68 85 35 98	7h30 Pkg I.M. CERET		Rendez-Vous à 8h00 : Pkg Sortie autoroute Perpignan Nord Montagne de la Clape (Narbonne) (Inscriptions voir page 1)	

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 3</u> <u>Montagne</u>	Pierre BOIXADERAS 04 68 83 04 46	7h00		Pla Castanyer - Mas Comella - St Anyol d'Aguja - GR11 - Coll de Creu de Principi - Pla Castanyer	7h30 1200 m 23 km
<u>DIMANCHE 10</u> <u>Montagne</u>	Guy SANS 06 82 32 60 52	6h45	7h30 entrée Millas 7h45 Estagel jonction route de Millas	Prugnanes - Pla de Lagal - Col de Pechines - Crête du Bugarach - La fenêtre - Campeau - GR 36 -	7h30 1300 m 25 km
<u>DIMANCHE 17</u> <u>Montagne</u>	Pierre BOIXADERAS 04 68 83 04 46	7h00		Lamanère - Les Tours de Cabrençs - Coll de les Faguères - La Coma Nègre - Coll de Malrems Lamanère	7h30 1200 m 26 km

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