



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: <randoceretane.org>

PROGRAMME d'OCTOBRE 2011

INFORMATIONS

Samedi 19 novembre, salle Nogarède, ASSEMBLEE GENERALE du CLUB.

La participation de tous les adhérents est indispensable.

Vous pouvez poser votre candidature pour participer au Conseil d'Administration, des postes seront à renouveler. Informez le Secrétariat.

Si vous souhaitez qu'un sujet d'ordre général soit inscrit à l'ordre du jour, transmettez-le au Secrétariat avant le 6 NOVEMBRE.

Samedi 5 novembre :Rando challenge organisée par le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre à **LAROQUE des ALBERES**

Rando de nuit : Organisée par Mike le mardi 16 juillet, elle a réuni 56 personnes adultes et enfants pour le plaisir de tous. Le beau temps, les grillades ont permis de passer une agréable soirée qui s'est terminée par une marche sous un ciel étoilé.

Un grand merci à tous les organisateurs qui ont contribué à la réussite de cette soirée.

ADHESIONS 2012

Vous avez reçu le formulaire pour votre adhésion 2012.

Vous pouvez retourner dès maintenant **la fiche d'adhésion, le certificat médical et le chèque de règlement** à la BP 308- 66403 Céret.

L'ensemble de ces documents correctement renseignés, est nécessaire pour établir la licence.

Nous vous rappelons que vous pouvez passer la visite médicale gratuitement au Centre Sport et Santé. Voir sur notre site, rubrique « informations 2011 » la démarche à suivre y est indiquée. Sinon appelez le secrétaire.

Feuilles de Participation : Passation de responsabilités

Depuis longtemps Gérard LE BOUILL assure sous le terme « statistiques » l'activité du club. A cet effet il émet chaque mois les feuilles de participation de l'ensemble des groupes. Les animateurs lui renvoient ces feuilles indiquant les présents à la sortie. Cela permet de connaître l'activité de chaque groupe et de l'ensemble du club. Il avait souhaité trouver un successeur et Jean-Pierre DEVIGNE a accepté de le remplacer. Ensemble ils ont établi un plan de formation et de transmission qui se terminera lors de l'assemblée générale du 19 novembre 2011. Cette transition se fera dans la douceur, les animateurs recevant leurs feuilles comme maintenant et les renverront comme indiqué sur les dites feuilles.

Réunion d'information Le Comité Départemental de la FFRandonnée a conclu un partenariat avec la Mutuelle « Via Santé-La Roussillonnaise ». Les licenciés peuvent accéder à une complémentaire santé à des conditions privilégiées. Une réunion d'information est organisée le mercredi 5 octobre à 14h à la salle de l'Union (1^{er} étage) en présence d'une conseillère de la Mutuelle.

SORTIES DES MARDIS

Octobre. 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 4	Maguy BERNADES 04 68 87 20 73	13h30	13h40 Las Bourguères *	*l'animatrice attend au croisement de la piste des Bourguères route de Maureillas Balade autour de Las Bourguères	3h 200m
MARDI 11	Anne NEPOTE 04 68 89 23 34	13h30	14h Lavall Pkg après le Hameau	Vallée de Lavall	3h 200m
MARDI 18	Gilberte FERRER 06 08 56 58 66	13h30	14h Cave coop Fourques	Balade autour de Fourques	2h30 150m
MARDI 25	Claude HERNANDEZ 04 68 83 07 35	13h30	13h45 St Jean (Rte Vivés)	Puig de les Gantes - Puig Sangly - La Roureda .	3h 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 4	Jean SARDA 04 68 5410 82	13h30		Mas de Cos - Tour de Cos - Mas de Cos.	3h30 400m
MARDI 11	Jean FERRER 04 68 87 19 51 06 08 56 58 66	13h30		Mas d'en Blasi – Roc Famoso – Puig d'en Gali - Col de Miralles	3h30 400m
MARDI 18	Mike CARTWRIGHT 04 68 87 24 09	13h30	14h La Remesa (Rte Lavall)	Mas d'en Rencura - N D Château - Castell d'Ultrera - Puig san Miquel - St Ferriol de la Pava.	3h30 500m
MARDI 25	Rose Marie MONGE 04 68 39 44 62	13h30	14h00 Mairie d'Oms	De puig en puig	3h00 400m

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

SORTIES DES JEUDIS ET DIMANCHES

Octobre 2011

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	Animateur	Départ Céret/ Ponts	Heure et lieu de regroupement	Parcours et difficultés spécifiques	Temps de Marche / Dénivelé
<u>DIMANCHE 2</u> <u>Rando</u>	Alain RIVOAL 04 68 89 39 73	7h30	8h00 Laroque des Albères	Laroque - Roc du midi - Balme Courbe - Roc Planer - Casot del Guarda	6h30 700m
<u>DIMANCHE 9</u> <u>Rando</u>	Jean FERRER 04 68 87 19 51 06 08 56 58 66	7h30	*	Cavanelles - Coll d'en Cé - Coll de Serre Vernet - Coll de Coumeille *2km de bonne piste au dessus de Prats	6h30 750m
<u>Jeudi 13</u> <u>Rando tous groupes</u>	Roland TIXIER 06 14 42 20 44	6h00	Prévoir 3 € pour Pkg et la carte d'identité	"Tria de Mulats" de Espinavell - Espinavell - Plans del Grell - Espinavell (repas tiré du sac ou acheté sur place)	5h00 400m
<u>DIMANCHE 16</u> <u>Rando</u>	Dikkie CARITG 04 68 87 43 11 06 34 68 93 88	7h30		Can Cabous - Collade Grande - Banères (3 km de piste assez bonne)	5h30 600m
<u>JEUDI 20</u> <u>Rando +</u>	Henri NOU 04 68 83 98 05 06 27 02 34 01	6h30		Chalet des Conques - Collade del Vent Collade Verda - Esquerdes Rotja Porteille de Rotja - Retour L'Quillat	7h30 1100m
<u>DIMANCHE 23</u> <u>Rando</u>	Maurice BENICHOU 04 68 66 77 32 06 88 30 68 56	6h45	7h20 Pkg Cave Coop. d'Espira de l'Agl y	Circuit du Balcon des Fenouillèdes de Caramany à Trilla via la Tour et le Roch de Lansac - Acqueduc Romain - Ansignan (parcours long, mais sans difficulté. Prévoir 2/3 litres d'eau)	8h00 700m
<u>DIMANCHE 30</u> <u>Rando</u> <i>Changement d'heure</i>	Jean AGUSTI 04 68 73 34 32 06 72 67 14 60	7h00	8h00 Pkg Marquixanes	Oreilla - Scera - Llobadibes - Cortal Duagre - Oreilla	6h00 850m
Tous les dimanches <i>Rando-promenade</i>	Baptistin PAGES 04 68 85 35 98	7h30	Itinéraire déterminé au rendez-vous		

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

Dimanche Montagne Octobre 2011

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

DATE	Animateur	Départ Céret/ Ponts	Heure et lieu de regroupement	Parcours et difficultés spécifiques	Temps de marche Dénivelé
DIMANCHE 2	Henri NOU 04 68 83 98 05 06 27 02 34 01	6h00		Châlet des Conques - Les Esquerdes de Rotja -- Mantet - Porteille de Mantet - Roc Coulomb	10h00 1900m 31km
DIMANCHE 9	Pierre BOIXADERAS 04 68 83 04 46	7h00		Les Fourquets - Cabane des Cums- Pla Guilem - Roques blanches - Pic du Garbet	7h30 1000m 21km
DIMANCHE 16	Guy SANS 06 82 32 60 52		Rando.annulée	Evol - Oreilla - La Llabanère - La Pelade - Gorg Nègre - Refuge la Moline - Evol	9h00 1600m 30km
Dimanche 23	Pierre BOIXADERAS 04 68 83 04 46	7h00		Prats de Mollo - Puig des Lloses - Collada de Mandoule Col de la Serre Vernet - Puig Sarraïs - Col d'En Cé - Can Reynal	7h00 1200m 21km