



La Randonnée Cérétane

<<http://randoceretane.org>>

BP 308 - 66403 - Céret cedex contact : secretaire@randoceretane.org

Programme de NOVEMBRE 2015



PROMENEURS : "Facile" dénivelé 300 mètres environ - Rendez-vous Ponts

Date	Animateur	départ Céret	Regroupement * Hre-/lieu	Parcours - Difficultés spécifiques Alt. Max Informations particulières	Tps de marche Dénivelé Distance
Mardi 3	Rose-Marie MONGE 06 87 11 72 02	13:30	14:00 Col de Llauro	 RandoSanté® Col de Llauro, La Calcine, Llauro	2h00 100m 5km
Mardi 10	Pierrette PELLE 04 68 87 06 28	13:30		Fort d'Amélie - La Croix - Chapelle Santa Engracia	3h30 300m 6km
Mardi 17	Gilberte FERRER 04 68 87 19 51 06 08 56 58 66	13:30		Arles sur Tech (près de la chapelle Santa Creu) Mas El Ripoll et retour en boucle	3h00 250m 7km
Mardi 24	Henri MESTRES 04 68 87 69 50	13:30		Port-Vendres Place de l'Obélisque - Bord de mer - Croix blanche - Retour et histoire de la ville	2h00 260m 5,5km

MARCHEURS : "Moyen" dénivelé 500 mètres environ - Rendez-vous Pkg Intermarché

Mardi 3	Jean FERRER 04 68 87 19 51 06 08 56 58 66	13:30		D44 - Mas de Cos - Point 954 - Tour de Cos - Le Caussol	3h00 380m
Mardi 10	Michael CARTWRIGHT 04 68 87 24 09 06 04 03 65 21	13:00	13:30 Pkg Supermarché SOL La Jonquera	Darnius - Sant Esteve del Llop Mirador de la Tortuga Mirador del Serrat de sentinelle (sentier pédestre accidenté sur quelques kilomètres)	3h30 380m 9km
Mardi 17	Jean-Pierre TARADELLAS 06 05 05 27 42 04 68 87 25 57	08:30		Super Las Illas - Puig dels Pruners Coll de Portells - Las Illas (possibilité repas tiré du sac en fin de rando)	3h00 500m 8,5km
Mardi 24 Modifiée	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	13:00		La Cluse Basse (tennis) - Château des Maures - Les Carboneres - Puig del Turonell	3h30 430m 11,5km

RandoSanté® - La Randonnée Cérétane est labellisée RandoSanté® par la FF Randonnée, aussi tous les premiers Mardi du mois la rando "Promeneurs" sera sous le label "RandoSanté®" et animée par un animateur formé "RandoSanté®". Ces randonnées de moins de 3h, d'un dénivelé faible se feront sur un rythme tranquille, avec des pauses, si nécessaire. Ce programme doux, adapté aux personnes souhaitant garder ou reprendre une activité après une interruption, est conseillé pour améliorer la qualité de vie et allier santé et plaisir.

Le Trophée des Sports 2015 mis en place par le Service Municipal des sports de Céret se tiendra au Mas de Nogarède le 20 Novembre à 19h30.

Gérard Le Bouill présenté par La Randonnée Cérétane y sera distingué.

Venez nombreux l'accompagner.



Programme de NOVEMBRE 2015

Groupe Date	Animateur	Départ Céret Pont	Regroup. * Hre./lieu	Parcours - Difficultés spécifiques Alt. Max Informations particulières	Tps. de marche Dénivelé Dist.
-------------	-----------	-------------------	----------------------	--	-------------------------------

RANDO-PROMENADE : "moyen" dénivelé 500 mètres environ

Dimanche 1	Jean-Charles VANDERMEERSCH 04 68 54 08 84	8h00		Amélie - le Drapeau - Rubianys - Can Mascarat - Ste Engracia - Amélie	5h30 520m
Dimanche 8	Yves SANTO 06 61 68 71 52	8:00	9:00 Pkg de CORSAVY	Promenade en forêt à la recherche des champignons	5h30 500m 15km
Dimanche 15	Yves SANTO 06 61 68 71 52	8:00	* 8:45 Pkg Marquixanes	Le nouveau circuit de Balloubères (Escaro)	6h00 540m 15,5km
Dimanche 22	Jean PORQUERES 06 81 76 15 33	8:30	* 8:45 Pkg Casino Le Boulou	Les dolmens - Menhirs de Rosas	4h00 350m 10km
Dimanche 29	Jean-Charles VANDERMEERSCH 04 68 54 08 84	8:30		Amélie - La Rodella - Montbolo - El Sola - El Mener - Palalda	5h00 300m

RANDO : "soutenu" dénivelé 1000 mètres environ

RANDO-PLUS : "très soutenu" dénivelé 1200 mètres environ

Dimanche 1	Robert MARTY 04 68 83 17 02	7:00		Arles sur Tech - Co de Paracolls - Batterie - Chapelle Sta Engracia	6h30 700m
Jeudi 5	Helmut BERRETZ 04 68 28 29 62	7:00	* 8:00 Pkg Marquixanes	Taurinya - Roc de Castailla - Orri Balabre - Taurinya Alt Max 1280 m	800m 18km
Dimanche 8	Guy RAMPON 06 26 78 15 37	7:30	8:30 Gare Port Vendres	Port Vendres - Cap Béar - Paulilles - Banyuls Retour par Cosprons	6h30- 650m 17km
Jeudi 12	Jacques ALVAIN 06 65 19 69 75	7:00	* 8:00 Pkg Marquixanes	Urbanya - Serra de Miralles - Col les Bigues - Coll del Mener - Pic del Torn (option) Alt Max 1632m	6h30 980m 17km
Dimanche 15	Christiane AGRAFEIL-COLIS 06 62 70 32 19 09 66 98 75 71	7:30	8:30 Pkg Centre commercial Estagel	Le Vivier - GR36 - Arbre remarquable - Col de Guza - Le Vivier	6h00 800m 15km
Dimanche 22	Michèle LABADIE 06 19 90 30 94	7:15		Col de la Descargue - Col de la Cirère - Refuge l'Estanyol - La Pinouse - Pic l'Estelle - Tour de Batère - Retour Alt Max 1778m	6h00 1000m 15km
Jeudi 26	Laurence DEMANGEL 06 61 20 67 46	6:30	* 7:30 Pkg Marquixanes	Vernet les bains - (St Jean) - Porteil de Dalt - Bonaigues - Font del Bosc - Pic Cogollo - Col Juell - Vernet	6h30 1000m
Dimanche 29	Thierry LANSELLE 06 20 66 08 84	8:00		Pla Castanyer - Hostal de la Muga - Pic del Casso - Col del Faig del Migjorn - Pla de la Muga - Borne 523 - Serre Lloubere - Col des Massanes - Col de Vileroje - Pla Castanyer	6h00 650m

"Regroup. (*) Hre/lieu" = L'animateur vous y attendra.

MONTAGNE : "sportif" dénivelé 1500 mètres environ

Dimanche 1	Michel BRUZY 07 81 54 92 97	6:00	6:15 Pkg Casino Le Boulou	Joanetes - Chap. Sta Magdalena - Puig Dels Llops 1486m - Puig Sacom 1514m - Rasos de Manter - collade de sant Bartomeu - platraver - Salt de solent - Mare de Deù de les Olletes - Mare de Deù de Joanetes - Passage équipé avec Escalade SUJET AU VERTIGE S'ABSTENIR.	8h00 1300m 21km
Dimanche 8	Henri NOU 06 28 95 53 77	5:45	6:00 Pkg Casino Le Boulou	Traversée des Albères - Le Perthus - Banyuls - GR 10 - GR 11 Chemin de l'eau - ND de la Salette - Banyuls - TEL 1 SEMAINE AVANT AFIN DE PREVOIR LIAISON VL OU MINIBUS 9 PLACES SUIVANT PARTICIPANTS (15 € PAR PERSONNES ENVIRON)	9h30 1400m 32km
Dimanche 15	Michel BRUZY 07 81 54 92 97	5:30	6:30 Pkg Millas	Axat - Forêt de Fontanille - Le Caunil - Col de Fragche - Plat d'Estable - Col d'Al Bouich Gorges de St Georges - Axat	8h00 1200m 27km
Dimanche 22	Pierre BOIXADERAS 04 68 83 04 46	7:00		Lamanère - ND du Coral - Coll de Bernadell - Rocabruna - Bèget - Can França - Coll de Malrems - Lamanère	8h00 1200m 26km