




La Randonnée Céretane

<<http://randoceretane.org>>
 BP 308 - 66403 - Céret Cedex - Contact : secretaire@randoceretane.org

Programme de janvier 2020



Le Conseil d'Administration se joint à moi pour vous souhaiter à toutes et tous le meilleur pour l'année 2020. Que la maladie vous épargne, vous et celles et ceux qui vous sont chers, que vous puissiez longtemps encore profiter des belles randonnées que vos animatrices et animateurs proposent semaine après semaine dans nos magnifiques contrées. Bernard LAMBERT

Le programme devenant de plus en plus riche grâce à l'apport de nouvelles activités, sa lisibilité - dans sa version "papier" devient de plus en plus difficile pour nos yeux "fatigués" aussi, avons-nous décidé de ne plus y inclure que les sorties programmées. Toutes les autres informations concernant la vie du club : informations diverses, séjours, manifestations, instructions, etc seront à consulter sur le site randoceretane.org

Date	Animateur	Départ Céret	Regroupement * Heure et lieu	Parcours - Difficultés spécifiques Alt. Max - Informations particulières	Tps marche Dénivelé Distance
RANDO SANTÉ® : rythme "adapté" dénivelé maxi 200m Rendez-vous Ponts Pkg inférieur					
Dimanche 5	Le groupe RandoSanté® pourra se joindre à la rando promeneurs - ci-dessous - sans difficulté Galette des rois en fin de rando vers 15h30 (amener votre gobelet)				
Mardi 7	Rose-Marie MONGE 06 87 11 72 02	13:30	*14:15 PORT ARGELÈS Pkg Avenue du Mole	Port de plaisance - port technique - le Racou La table d'orientation	2h30 80m 5km
Mardi 14	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	13:30	14:00 MAUREILLAS Prat de la Farga	Maureillas - Clot del Poll - Correc des Lladres	2h30 80m 5km
Mardi 28	Claudette MONTEL 06 74 08 69 43	13:30	14:00 ARLES-SUR-TECH Centre de pleine nature	Font del Boix - Can Valent	3h00 120m 6,6km
PROMENEURS : rythme "facile" dénivelé maxi 300m Rendez-vous Ponts Pkg supérieur					
Dimanche 5	Jean FERRER 06 08 56 58 66	13:15	13:30 VIVÈS Pkg centre du village	Vivès - Bac del Trèmol Galette des rois en fin de rando vers 15h30 amener votre gobelet	2h00 210m 5km
Mardi 14	Laurinda BOUVIER 06 98 32 24 31	13:30	*14:00 Pkg Carrefour Market Rte d'ARGELÈS entre St GÉNIS et St ANDRÉ	Plan d'eau de Sant Marti Palau-del-Vidre (aller & retour)	3h00 0m 6km
Mardi 21	Robert FOUCAULT 06 84 22 66 41	13:15	13:30 MAUREILLAS Prat de la Farga	Domaine des Fontanilles - Grande cascade Rocher de Marie - Champ de la perdrix	4h00 300m 8km
Mardi 28	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	13:30	14:15 SAINT-NAZAIRE Pkg face à la Mairie	Sentier labellisé "Le Terroir" IBP 22 Effort 1/2 - Tech. 1/5 - Risq. 1/5	3h00 10m 8,5km
MARCHEURS : rythme "moyen" dénivelé 300 à 700m Rendez-vous Pkg Intermarché					
Dimanche 5	Jean-Pierre TARDELLAS 06 05 05 27 42	9:00	9:15 VIVÈS Pkg village	Vivès - Llauro - Fontaine des Écureuils - Vivès IBP 50 Effort 2/5 - Tech 2/5 - Risq 1/5 Galette des rois en fin de rando vers 15h30 amener votre gobelet	5h00 450m 11km
Mardi 7	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	13:30	14:00 MONTESQUIEU Pkg de La Poste	de Montesquieu-des-Albères à Villelongue-dels-Monts en boucle IBP 45 Effort 2/5 - Tech. 2/5 - Risq. 1/5	3h00 400m 9km
Mardi 14	Françoise et Alain RUMEAU 06 80 12 94 62	8:00	9:00 LATOUR-DE-FRANCE Pkg centre du village	Latour-de-France - Coll del Llop - La Tourèze IBP 51 Effort 3/5 - Tech. 1/5 - Risq. 1/5	5h00 400m 12km
Mardi 21	Michel GOSSET 06 28 08 77 21	7:45	8:30 THUIR Pkg Mac Do	Sournia - Pic Garrabet Roc Cornut - Campoussy - GR36 IBP 64 Effort 3/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5	6h00 530m 16,5km
Mardi 28	Martine et Alain ITTEL 06 62 05 18 04	8:00	*9:00 SERRABONA Parking prieuré	Prieuré - Pic Ambrosi - Roca Roja Coll de les Arques - Coll de l'Aspic IBP 69 Effort 3/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5	5h00 645m 11,5km
MARCHE NORDIQUE [2h00] - rendez-vous Pkg Intermarché					
Vendredi 3	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	8:45	9h05 LE BOULOU Pont sur la rivière La Valemagne	Circuit de la bataille du Boulou	130m 8km
Dimanche 5	G. OMS-BROUSSE 06 14 31 16 06	13:15	13:30 VIVÈS Pkg centre du village	Boucle de Vivès par St Jean Galette des rois en fin de rando vers 15h30 amener votre gobelet	240m 10km
Vendredi 10	André BACHÈS 06 44 83 05 21	8:45	9:00 ST JEAN PLA DE CORTS Pkg Lac de baignade	Du lac au cimetière du Boulou A & R	10m 8km
Vendredi 17	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	8:45	9:15 L'ALBÈRE Entrée Mas de la Garriga	D71 - Mas Anglada Coll dels Nogueres A&R	230m 8,5km
Vendredi 24	André BACHÈS 06 44 83 05 21	8:45	9:00 SAINT FERRÉOL Pkg inférieur de l'Ermitage	Autour de l'ermitage de Saint Ferréol	220m 8km
Vendredi 31	G. OMS-BROUSSE 06 14 31 16 06	8:15	-	Mas Balette Cantalops	0 m 10km
LONGE CÔTE / MARCHE AQUATIQUE [2h00] - rendez-vous Pkg Intermarché					
Lundi et Jeudi	Jean ESCUDERO Gérard MANDAVY Gérard ARTHUS Christiane AGRAFEIL-COLIS	8:45	*9:45 CANET-EN-ROUSSILLON Pkg Bastia "Entrée en eau" 10:00	Les pratiquants - réguliers ou non - doivent s'inscrire via l'adresse marcheaquatique@randoceretane.org . Jean et Gérard pourront ainsi les contacter notamment pour les prévenir en cas d'annulation de la séance. Pour un "baptême", contacter Christiane au 06 62 70 32 19.	

L'indice "*" signifie que le ou les animateur.s attendra / attendront à cet endroit

Programme de janvier 2020



Groupe Date	Animateur	Départ Céret	Regroupement * Heure et lieu	Parcours - Difficultés spécifiques Alt. Max Informations particulières	Tps. de marche Dénivelé Dist.
RANDO-PROMENADE : rythme "moyen" dénivelé maxi 500m Rendez-vous Pkg Ponts de Céret					
Dimanche 5	Les participants habituels au groupe RANDO-PROMENADE sont invités à se joindre à la rando marcheurs ou, s'ils ne souhaitent pas randonner à venir directement à VIVÈS à la salle communale pour déguster la Galette des rois vers 15h30 amener votre gobelet				
Dimanche 12	Jean PORQUÈRES 06 38 52 67 87	8:00	*8:30 THUIR Pkg Mac Do	Tréviac - Col des Auzines - Cortal Bascou Séquières - Cortal Sire - Col des Auzines	4h30 300m 10km
Dimanche 19	Albert MONGE 06 87 11 72 02	8:00	* 8:30 VIVÈS Pkg village	Llauro - Coll del Roure - Dolmen de Galuert - Vivès	4h00 450m 11km
RAQUETTES : Rendez-vous Pkg Ponts de Céret Pour toutes les sorties raquettes, appeler l'animateur la veille pour vérifier les conditions d'enneigement Matériel de sécurité obligatoire - loué par le Club 5C la journée - à régler à l'animateur au départ de la randonnée					
Dimanche 5	Galette des rois à Vivès vers 15h30 (amener votre gobelet)				
Dimanche 12	Jacques COURTEAU 06 89 69 46 11 Francis PAGÈS Christiane AGRAFEIL-COLIS 06 62 70 32 19	7:30	*8:30 MARQUIXANES Pkg entrée du village	N1 Initiation à la raquette à neige - Jacques COURTEAU Les Angles - Pla del Mir ----- N2 Pla del Mir - Lac d'Aude (boucle) F. PAGÈS - C. AGRAFEIL-COLIS	N1 dénivelé 100 à 200m ----- N2 dénivelé > 400m
Dimanche 19	Jean-Pierre TARADELLAS Jacques COURTEAU 06 89 69 46 11	7:30	*8:30 MARQUIXANES Pkg entrée du village	Coll de la Llosa - Coll del Torn - Matemale Repas au refuge du Coll del Torn Inscription obligatoire avant le 05/01/2020 consulter les menus sur le site	Dénivelé 300m maximum
Dimanche 26	Jean-Gabriel BERNAT Guy RAMPON 06 26 78 15 37	7:30	*8:30 MARQUIXANES Pkg entrée du village	Pla dels Avellans - Les Bouillouses	Dénivelé >400m
RANDO : rythme "soutenu" dénivelé 600 à 1000m Rendez-vous Pkg Ponts de Céret					
Avertir l'animateur de votre présence au plus tard la veille de la randonnée en l'absence d'appel, la randonnée sera annulée					
Dimanche 5	Les participants habituels au groupe RANDO sont invités à se joindre à la rando marcheurs ou, s'ils ne souhaitent pas randonner à venir directement à VIVÈS à la salle communale pour déguster la Galette des rois vers 15h30 amener votre gobelet				
Jeudi 9	Patricia GOSSET 06 30 08 54 63	8:00	*8:30 THUIR Pkg Mac Do	Arboussols - Dolmen du Cortal dels Polls Pic de Bau (passage entre les rochers) Coll de Guers - Capella Santa Eulària IBP 67 Effort 3/5 - Tech. 4/5 - Risq. 3/5	5h00 570m 12,5km
Dimanche 12	Laurie BAILLY 06 35 13 53 73	7:30	*8:45 BANYULS-SUR--MER Col de Banyuls	Coll de Banyuls - Pic Estela Refuge Tomy - Puig de Sallfort	5h00 700m 12km
Jeudi 16	Francis PAGÈS 09 87 88 11 12	7:30	*8:30 MARQUIXANES Pkg entrée du village	Serdinya - els Horts - Roque Fumade - Flaça	6h00 900m 12km
Dimanche 19	Guy RAMPON 06 26 78 15 37	7:15	8:15 VINGRAU Pkg du Stade	Vingrau - sentier des Contrebandiers vue panoramique sur le littoral et sur l'Aude Quelques passages techniques et vertigineux IBP 63 - Effort 3/5 - Tech. 4/5 - Risq. 3/5	6h30 620m 16km
MONTAGNE : rythme "sportif" dénivelé supérieur à 1000m Rendez-vous Pkg Ponts de Céret					
Dimanche 5	Les participants habituels au groupe MONTAGNE sont invités à se joindre à la rando marcheurs ou, s'ils ne souhaitent pas randonner à venir directement à VIVÈS à la salle communale pour déguster la Galette des rois vers 15h30				
Dimanche 19	Pierre BOIXADERAS 04 68 83 04 56 06 10 99 01 69	7:30	-	Amélie-les-Bains - Santa Engràcia Pilo de Belmaig - Puig de l'Estelle Arles-sur-Tech - Amélie-les-Bains	8h00 1300m 26km

L'indice "*" signifie que l'animateur attendra à cet endroit