



La Randonnée Céretane

<http://randoiceretane.org>

BP 308 - 66403 - Céret Cedex - Contact : secretaire@randoiceretane.org

Programme de juin 2020



Consignes liées à la pandémie de la Covid-19

La participation à une randonnée figurant sur ce programme requiert une inscription préalable **OBLIGATOIRE** en appelant l'animateur au plus tard 48h avant le jour de la sortie programmée.

Toute personne non inscrite ne pourra en aucun cas se joindre au groupe

Le nombre de **participant.e.s est limité à 9** (10 avec l'animateur).

Le participant s'engage à respecter scrupuleusement toutes les mesures sanitaires édictées par la F.F.Randonnée (celles-ci seront rappelées par l'animateur avant le départ de la randonnée).

Si plus de 9 personnes s'inscrivent à la sortie proposée, celles et ceux qui appellent l'animateur en 10ème position et au-delà se verront proposer leur inscription à la même randonnée dont le départ sera décalé de 30 min avec un second animateur (si l'un d'entre eux est disponible).

Le covoiturage est déconseillé - Rendez-vous directement au point de départ de la randonnée.

Date	Animateur	Départ de la randonnée *heure et lieu	Parcours - Difficultés spécifiques Alt. Max - Informations particulières	Tps marche Dénivelé Distance
------	-----------	--	---	------------------------------------

RANDO SANTÉ® : rythme "adapté" dénivelé maxi 200m

Mardi 16	Maurice BENICHOU 06 88 30 68 56	*10:00 MILLAS Pkg Col de la Bataille D 612	Coll del Bou - Antennes Nostra Senyora de Força Real (Repas tiré du sac)	2h30 200m 6km
Mardi 23	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	*9:00 TRESSERRE 24 Avenue de Villemolaque	De Tresserre à Passa	3h00 70m 7km
Mardi 30	Rose-Marie MONGE 06 87 11 72 02	*10:00 OMS Pkg de la MAIRIE	Oms - El Puig	2h30 150m 7km

PROMENEURS : rythme "facile" dénivelé maxi 300m

Mardi 16	Jacques COURTEAU 06 89 69 46 11	*13:30 MONTESQUIEU Pkg de la Mairie	Villelongue-dels-Monts puis retour par sentier en balcon Château de Montesquieu	2h30 150m 8km
Mardi 23	Florence VALENTIN 06 80 22 17 78	*13h30 CÉRET Pkg des Tins	La cascade de Reynès par le Coll de Bossells	3h30 250m 8km
Mardi 30	Jean FERRER 06 08 56 58 66	*14h00 CÉRET Pkg 100m après le Mas de Nogarède	Falquerolles - montée en forêt point de vue panoramique - retour	2h30 300m 5km

MARCHEURS : rythme "moyen" dénivelé 300 à 700m

Mardi 16	Jean-Pierre TARADELLAS 06 05 05 27 42	*9:00 VIVÈS Pkg Salle des Fêtes	Vivès Llauro A&R (repas tiré du sac)	5h00 500m 11km
----------	--	------------------------------------	---	----------------------

Pas de proposition

Mardi 30	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	*13:30 MONTESQUIEU-DES-ALBÈRES Pkg de la Mairie	De Montesquieu au Coll de Llinas Retour piste Coll de l'Espinàs très rude montée TBP 68 Effort 3/5 Tech. 2/5 Risa. 2/5	5h00 670m 13km
----------	-----------------------------------	---	---	----------------------

MARCHE NORDIQUE [2h00]

Vendredi 19	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	*8:00 ST-JEAN-PLA-DE-CORTS Parking lac de baignade	Du lac de baignade au cimetière du Boulou	2h00 10m 8km
Vendredi 26	André BACHÈS 06 44 83 05 21	*8:00 ST-JEAN-PLA-DE-CORTS Parking lac de baignade	Du lac de baignade au cimetière du Boulou	2h00 10m 8km

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