



La Randonnée Cérétane

<<http://randoceretane.org>>

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



Programme de juillet 2020

Consignes liées à la pandémie de la Covid-19

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). **Important : depuis le 22 juin, plus de limitation à 10 participants et plus de nécessité de téléphoner à l'animatrice / animateur pour réserver.**

Date	Animateur	Départ Céret	Regroupement * Heure et lieu	Parcours - Difficultés spécifiques Alt. Max - Informations particulières	Tps de marche Dénivelé Distance
PROMENEURS : rythme "facile" dénivelé maxi 300m Rendez-vous Ponts Pkg supérieur					
Mardi 7	Daniele FARMBROUGH 04 68 95 83 16 06 68 67 32 46	8:30	*8:45 MAUREILLAS Prat de la Farga	Boucle : Les Fontanilles Champ du Perdreau	3h00 220m 7,5km
Mardi 14	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	8:30	9:00 Mairie LES CLUSES la Cluse del Mig	Sentier panoramique des Cluses IBP 37 Effort 2/5 Tech. 1/5 Risq. 1/5	2h30 280m 8,5km
Mardi 21	Laurinda BOUVIER 06 98 32 24 31	8:30	*9:00 SORÈDE Pkg de la Poste	Notre-Dame de Vie	2h30 100m 6km
Mardi 28	Florence VALENTIN 06 80 22 17 78	8:30	-	Reynès La Rivière Ample	3h00 150m 6,5km

MARCHEURS : rythme "moyen" dénivelé 300 à 700m Rendez-vous Pkg Intermarché

Mardi 21	Jean-Pierre TARADELLAS 06 05 05 27 42	8:30	9:00 L'ALBÈRE Pkg au-dessus de la Mairie	Saint Jean de l'Albère - Puig de Sant Cristau Coll de la Font IBP 64 Effort 4/5 Tech. 3/5 Risq. 2/5	5h00 650m 10km
Mardi 28	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	8:30	9:15 CÉRET Pkg Fontfrède	Fontfrède - Coll del Pou de la Neu Mare de Déu de les Salines Pic de Les Salines - Coll dels Cirerers IBP 61 Effort 3/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5	4h00 640m 10km

MARCHE NORDIQUE [2h00] - rendez-vous 8h00 Parking du lac de baignade Saint Jean Pla de Corts

Vous souhaitez vous initier à la Marche Nordique ?
Téléphonez à l'animateur - 06 12 75 24 08 - pour convenir d'une séance d'essai autour du lac de baignade de Saint-Jean-Pla-de-Corts
Une paire de bâtons sera mise à votre disposition

Vendredi 3	Geneviève OMS-BROUSSE 06 14 31 16 06	du lac de baignade au cimetière du Boulou 2h00 - 10m - 8km	
Vendredi 10	André BACHÈS 06 44 83 05 21		
Vendredi 17	Geneviève OMS-BROUSSE 06 14 31 16 06		
Vendredi 24	André BACHÈS 06 44 83 05 21		
Vendredi 31	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08		

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

LONGE CÔTE / MARCHE AQUATIQUE [2h00] **Activité temporairement suspendue**

Programme de juillet 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 Ponts					
Dimanche 12	Jacques COURTEAU 06 89 69 46 11	8:00	9:15 PRATS DE MOLLO Col de la Régine (piste accessible par 4x4 ou auto surelevée)	Col des Boucacers Refuge du Pla Guillem retour par le G.R 83	5h00 450m 12km
Dimanche 19	Jean PORQUÈRES 04 68 95 40 70 06 38 52 67 87	8:00	-	Col d'Ares - Tour du Mir Altitude maxi 1610 m.	4h30 350m 11km
RANDO : rythme "soutenu" dénivelé 600 à 1000m Rendez-vous Ponts					
Avertir l'animateur de votre présence au plus tard la veille de la randonnée en l'absence d'appel, la randonnée sera annulée					
Dimanche 19	Jacques COURTEAU 06 89 69 46 11	7:00	9:00 VALLTER 2000 Station de ski	Porteille de Mantet - Pic de la Dona Esquena d'Ase	6h00 600m 12km
Dimanche 26	Laurie BAILLY 06 35 13 53 73	6:30	*8:45 MIJANÈS Pkg 200m après le Col de Pailhères	Pic de Tarbésou (possibilité d'hébergement en demi pension au Relais de Pailhères)	6h00 600m 13km
MONTAGNE : rythme "sportif" dénivelé supérieur à 1000m Rendez-vous Ponts					
Dimanche 5	Cathy et Pierre BOIXADERAS 04 68 83 04 46 06 10 99 01 69	5:30	*7:30 MIJANÈS	Mijanès - Le Roc Blanc Étang de Lorenti - Mijanès	8h30 1400m 23km
Dimanche 12	Jean-Gabriel BERNAT 06 80 90 73 11	6:15	*8:45 Col de PUYMORENS Pkg du Col à droite sur la route du Pas de la Case	Puig de Coma d'Or - Puig Pedros	6h30 1100m 16km
Dimanche 26	Cathy et Pierre BOIXADERAS 04 68 83 04 46 06 10 99 01 69	6:00	7:30 VALLTER 2000 Station de ski	Vallter - Pic du Géant - Pic de Bassibès Pla de Bassibès - Coll del Pal Pic de la Dona - Vallter	8h30 1500m 23km

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

RAPPEL : Les modifications de "dernière minute" du programme des randonnées sont, autant que possible, notifiées sur le site - En cas de mauvais temps, ou de doute sur l'annulation ou le maintien de la randonnée, voyez le site avant de téléphoner à l'animateur.