



La Randonnée Céretane

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


Programme de juillet 2021



Consignes liées à la pandémie de la Covid-19


À la date de diffusion de ce programme - 25 juin -, nous en sommes à la version 17 du plan de reprise des activités. Les consignes - qui vous seront rappelées par l'animatrice / animateur au départ de la sortie - vous sont bien connues et diffèrent peu de celles pratiquées en novembre dernier lorsque nous avons suspendu nos activités. Par rapport au tableau résumant les consignes joint au programme de juin, seul le nombre de participants admis a changé (il est passé de 10 à 25 personnes et ne sera plus limité dès le 30 juin).

Parmi les points d'attention le **covoiturage** : il est fortement déconseillé sauf pour les personnes d'un même foyer - toléré avec 2 personnes de foyers différents avec port du masque et dans le strict respect des gestes barrières, en ouvrant la fenêtre plutôt qu'en utilisant la climatisation et utilisation de gel hydroalcoolique avant et après le trajet

Date	Animateur	Départ Céret	Regroupement *heure et lieu	Parcours - Difficultés spécifiques Alt. Max - Informations particulières	Tps marche Dénivelé Distance
RANDO SANTÉ® et PROMENEURS : rythme "facile" dénivelé maxi 300m - rendez-vous Pkg Ponts de Céret					
Mardi 6	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	8:30	8:45 LE BOULOU Pkg Casino	les Vinyes de Sant Marti Chapelle Saint Philippe IBP 25 Effort 1/5 - Tech. 1/5 - Risq. 1/5	2h00 140m 6km
Mardi 13	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	8:00	-	Les Cluses Basses - Mas Anglada IBP 30 Effort 2/5 - Tech. 1/5 - Risq. 1/5	2h30 200m 7.5km
Mardi 20	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	08:00	-	Les Chartreuses du Boulou la Creu del Senyal Coll de l'Espinàs A&R (point de vue)	3h00 320m 8km
Mardi 27	Jean-Pierre TARADELLAS 06 05 05 27 42	7:30	-	Tordères Forêt du Réart	3h00 200m 7km
MARCHEURS : rythme "moyen" dénivelé 300 à 700m - rendez-vous Pkg Intermarché de Céret					
Mardi 6	PAS DE PROPOSITION				
Mardi 13	Alain ITTEL 07 67 79 99 45	08:30	*9:00 LAROQUE-DES-ALBÈRES Chemin de la montagne fin de la route (N 42° 30.955' - E 002° 56.365)	Laroque-des-Albères - Dolmen de Balma del Moro - Casot del Guarda Retour par la Font de la Vallauria IBP 71 Effort 3/5 - Tech.2/5 - Risq.2/5	5h30 560m 13,7km
Mardi 20	Jean-Pierre TARADELLAS 06 05 05 27 42	07:30	8:30 MARQUIXANES Pkg entrée village	Vernet-les-Bains les Crêtes et Balcons IBP 62 Effort 3/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5	5h00 580m 11km
Mardi 27	Patricia GOSSET 06 30 08 54 63	07:30	8:30 MARQUIXANES Pkg entrée village	Nyer - Col de la Llosa Pla de Ganta (vestiges miniers) Souanyas - Marians IBP 62 - Effort 3/5 - Tech. 2/5 - Risq.2/5	5h00 600m 12,6km
MARCHE NORDIQUE [2h00] - rendez-vous Pkg Intermarché de Céret					
Mercredi 21 juillet à 18h00 : initiation à la Marche Nordique animée par Bernard Lambert Rendez-vous au parking du lac de baignade de Saint-Jean-Pla-de-Corts des paires de bâtons sont mises à disposition des participants s'inscrire en téléphonant à l'animateur au 06 12 75 24 08					
Vendredi 2	Geneviève OMS BROUSSE 06 14 31 16 06	-	 *8:00 SAINT-JEAN-PLA-DE-CORTS Pkg lac de baignade	de la guinguette au cimetière du Boulou	10m 8km
Vendredi 9	Geneviève OMS BROUSSE 06 14 31 16 06				
Vendredi 16	André BACHES 06 44 83 05 21				
Vendredi 23	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08				
Vendredi 30	André BACHES 06 44 83 05 21				

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

Programme de juillet 2021

Date	Animateur	Départ Céret	Regroupement *heure et lieu	Parcours - Difficultés spécifiques Alt. Max - Informations particulières	Tps marche Dénivelé Distance
RANDO-PROMENADE : rythme "moyen" dénivelé maxi 500m - rendez-vous Pkg Ponts de Céret					
Dimanche 4	Jean PORQUERES 06 38 52 67 87 04 68 95 40 70	8:00	-	Coll d'Ares - Coll Pregon retour Torre del Mir ou Espinavell	5h00 400m 11km
Dimanche 11	PAS DE PROPOSITION				
Dimanche 18	PAS DE PROPOSITION				
Dimanche 25	François BATLLE 06 25 06 37 01	6:00	7:00 MARQUIXANES Pkg entrée village	*8:00 MONT-LOUIS Pla de Barrès prévoir 5€ pour navette Tour du lac des Bouillouses par le lac d'Aude	4h30 450m 11km
RANDO : rythme "soutenu" dénivelé 600 à 1000m - rendez-vous Pkg Ponts de Céret					
avertir l'animateur de votre participation au plus tard la veille de la randonnée à 18heures en l'absence d'appels, la randonnée sera annulée					
Dimanche 4	J.G. BERNAT 06 80 90 73 11 L. BAILLY 06 35 13 53 73	6:30	*9:00 MONT-LOUIS Pla de Barrès prévoir 5€ pour navette	el Malpàs - Lac d'Aude passerelle de la Têt dans la vallée de la Grave - Roc Roig - Les Bouillouses	5h00 700m 14km
Jeudi 8	Laurence GRAPPARD 06 37 11 94 97	7:30	8:30 PRATS-DE-MOLLO Pkg du Tech sous le pont à droite	Prats-de-Mollo - Torre del Mir - Coll d'Ares Chemin de la Retirada IBP 100 Effort 4/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5	8h00 920m 17km
Dimanche 11	Thierry LANSELLE 07 68 06 60 12 06 20 66 08 84	6:30	*7:30 MARQUIXANES Pkg entrée village	Coll de Mantet - Mantet - Caps dels Rocs Pla de Campmagre - Mort de l'Escolà Pla segala - Coll de Mantet	7h00 1000m 16km
Dimanche 18	François BATLLE 06 25 06 37 01	06:15	7:15 MARQUIXANES Pkg entrée village	2ème rendez-vous : *8:00 MONT-LOUIS Pkg face au fort où l'animateur attendra le groupe La Vallée d'Eyne	7h00 800m 16km
Dimanche 25	Jacques COURTEAU 06 89 69 46 11	6:30 (1)	7:30 MARQUIXANES Pkg entrée village (1) l'animateur sera au Pkg de la station à Formiguères	8:45 Pkg - Piste de 4km Départ rando 2000m Serra de Mauri - Site des Camporells Puig de Camporells par GR et PR retour hors sentiers par les lacs	7h00 800m 16km Alt. max 2670m
MONTAGNE : rythme "sportif" dénivelé supérieur à 1000m - rendez-vous Pkg Ponts de Céret					
PAS DE PROPOSITIONS DU GROUPE MONTAGNE CE MOIS DE JUILLET 2021					
LONGE CÔTE / MARCHE AQUATIQUE [2h00]					
Lundi et Jeudi	Jean ESCUDERO Christiane AGRAFEIL-COLIS		*9:45 CANET-EN-ROUSSILLON ou LE BARCARÈS ou ROSAS "Entrée en eau" 10:00	Les pratiquants - réguliers ou non - doivent s'inscrire via l'adresse marcheaquatique@randoceretane.org . L'animateur peut ainsi les contacter pour : - leur indiquer le lieu de pratique du jour, - leur préciser le lieu de regroupement, - les prévenir en cas d'annulation de la séance. Pour un "baptême", contacter Christiane au 06 62 70 32 19.	
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.					