



La Randonnée Céretane

<<http://randoceretane.org>>

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

Programme de août 2021



Consignes liées à la pandémie de la Covid-19

À la date de diffusion de ce programme - 25 juillet -, 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.

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.

La commission médicale de la FFRandonnée conseille fortement à ses adhérents d'être vaccinés pour participer aux activités du club.

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 3	Daniele FARMBROUGH 04 68 95 83 16 06 68 67 32 46	8:15	*8:30 MAUREILLAS Prat de la Farga	Boucle : Les Fontanilles Champ du Perdreau	3h00 220m 7,5km
Mardi 10	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	8:00	8:30 MONTBOLO Pkg village	Montbolo - Coll de la Reducta Can Quirc	3h00 270m 8,5km
Mardi 17	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	8:00	9:00 Coll de l'Ullat	Coll de l'Ullat - Roc dels Tres Termes Puig Neulos Pique-nique au Coll en fin de rando	3h00 300m 7km

MARCHEURS : rythme "moyen" dénivelé 300 à 700m - rendez-vous Pkg Intermarché de Céret

Mardi 3	Jean-Pierre TARADELLAS 06 05 05 27 42	8:00	8:30 LAROQUE-DES-ALBÈRES Pkg face Office du Tourisme	Laroque-des-Albères - les Fontaines le Casot d'en Lic	5h30 500m 12km
------------	---	------	--	--	----------------------

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 6	Geneviève OMS BROUSSE 06 14 31 16 06	-	 Marche nordique FFRandonnée	de la guinguette au cimetière du Boulou	10m 8km
Vendredi 13	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08				
Vendredi 20	Geneviève OMS BROUSSE 06 14 31 16 06				
Vendredi 27	André BACHES 06 44 83 05 21				

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

Programme de août 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 8	Jean PORQUÈRES 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 22	François BATLLE 06 25 06 37 01	6:00	6:55 MARQUIXANES Pkg entrée village	*8:00 Pla de Barrès Prévoir 5€ pour la navette le grand tour des lacs du Carlit	6h30 650m 12km

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 1er	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	7:00	7:45 LAS ILLAS Pkg restaurant	Las Illas - Col de Lli - Ermitage Pic de Les Salines - Coll del Pou Coll dels Cirerers - GR10	6h00 850m 17km
Dimanche 8	Jacques COURTEAU 06 89 69 46 11	5:30	6:30 MARQUIXANES Pkg entrée village	*7:30 Barrage des Bouillouses point d'arrivée des navettes - prévoir 5€ contournement du lac puis sentier jusqu'au lac bleu - alt. maxi. 2600m	7h00 700m 19km
Dimanche 15	François BATLLE 06 25 06 37 01	6:00	6:55 MARQUIXANES Pkg entrée village	*8:00 Pla de Barrès Prévoir 5€ pour la navette la Vallée de la Grava	7h30 600m 18km
Dimanche 29	Alain ITTEL 07 67 79 99 45	*8:00	9:00 Refuge de Batère	Refuge de Batère - Puig de l'Estella Anciennes mines de fer de la Pinosa l'Estanyol (repas tiré du sac au refuge) Coll de la Cirere IBP 95 - Effort 4/5 - Tech. 3/5 - Risq. 3/5	5h30 900m 13km

MONTAGNE : rythme "sportif" dénivelé supérieur à 1000m - rendez-vous Pkg Ponts de Céret

Dimanche 8	Jean-Gabriel BERNAT 06 80 90 73 11	6:00	*8:30 ESPOSOLLA Pkg village	Barraca de la Jaceta - Jaça de les Formigues Coll de Terrers - Puig de Terrers Pic de Mortiers descente par la Peira Escrita	6h00 1200m 12km
------------	---------------------------------------	------	-----------------------------------	---	-----------------------

LONGE CÔTE / MARCHÉ 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 le 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.