

		<h1>La Randonnée Céretane</h1> <p><http://randoceretane.org> BP 308 - 66403 - Céret Cedex - Contact : secretaire@randoceretane.org</p>			
<h2>Programme d'octobre 2021</h2>					
<p>Ce programme a été élaboré par vos animatrices et animateurs pour être publié aux alentours du 25 septembre. Un animateur peut, après cette date, proposer une sortie. Nous n'allons bien sûr pas refuser cette bonne initiative et allons l'ajouter au programme mais sur le site internet du Club seulement. Il vous est donc recommandé de consulter très régulièrement le site pour découvrir ces - éventuelles - nouvelles propositions de sorties ainsi que les modifications qui peuvent être apportées au programme diffusé initialement.</p>					
<h3>MANIFESTATIONS DU MOIS</h3> <p>Lundi 4 : randonnée de la semaine bleue Dimanche 10 : fête départementale de la randonnée Dimanche 17 : randonnée Octobre Rose</p>					
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 Pkg Ponts de Céret					
Jeudi 7	Jean-Pierre TARADELLAS 06 05 05 27 42	13:30	-----	Saint-Jean-Pla-de-Corts du vieux village aux Lacs	2h30 20m 6km
Jeudi 14	Rose-Marie MONGE 06 87 11 72	13:30	*14:30 THUIR Pkg Lidl	Circuit des Aspres	2h30 50m 7km
Jeudi 21	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	13:30	-----	de Ponteilla à Nyls à travers vignes et vergers	3h00 75m 8,5km
Jeudi 28	Rose-Marie MONGE 06 87 11 72	13:30	*14:15 TERRATS Cave coopérative	Circuit du Terrassous	2h30 140m 8km
PROMENEURS : rythme "facile" dénivelé maxi 300m - rendez-vous Pkg Ponts de Céret					
Jeudi 7	Alain et Françoise RUMEAU 06 80 12 94 62	13:15	14:00 SAINT-LAURENT-DE-CERDANS Pkg Les Casotes	Ruine de la Serra d'en Grill Roc dels Pins	3h45 300m 8,5km
Mardi 12	Michel GOSSET 06 28 08 77 21	13:00	*13:30 SAINT-ANDRÉ Pkg covoiturage rond point voie rapide	Port-Vendres - Coll de Mollo Puig de les Daines - Coll d'En Raixat Forts Dugommier et Sant Elme	3h00 325m 7km
Mardi 19	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	13:00	14:00 Coll de l'Ullat	Coll de l'Ullat - Roc dels Tres Termes Puig Neulos	3h00 300m 7km
Mardi 26	Henri MESTRES 06 87 35 38 02	13:30	14:00 PORT-VENDRES Pkg Gare SNCF	Histoire de Port-Vendres La Mirande - Fort Fanal Cap Gros	3h00 250m 6,5km
MARCHEURS : rythme "moyen" dénivelé 300 à 700m - rendez-vous Pkg Intermarché de Céret					
Mardi 12	Martine et Alain ITTEL 06 62 05 18 04 07 63 49 54 53	8:00	*9:00 MARQUIXANES Pkg entrée village	Gorges de la Carança - montée rive droite retour par les corniches Attention passages vertigineux avec échelles et passerelles IBP45 Effort 3/5 - Tech. 4/5 - Risq. 4/5 Parking payant	5h00 470m 10km
Mardi 19	Jean-Pierre TARADELLAS 06 05 05 27 42	8:00	8:30 RIUNOGUERS	Riunoguers - Les Carboneres - Coll del Priorat IBP 60 - Effort 3/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5	6h00 500m 14,6km
Mardi 26	Patricia GOSSET 06 30 08 54 63	7:45	9:00 ANSIGNAN Pkg Cave Coopérative	Ansignan vers les dolmens - Pic Lazerou Felluns - Les Albas IBP 56 - Effort 3/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5	5h00 510m 12,5km
MARCHE NORDIQUE [2h00] - rendez-vous Pkg Intermarché de Céret					
Vendredi 1er	Geneviève OMS BROUSSE 06 14 31 16 06	8:45	* 9:00 St Jean Pla de Corts Parking Chapelle St Sébastien	Boucle de Vives par Saint Jean Pla de Corts	300 m 8.5 km
Vendredi 8	André BACHÈS 06 44 83 05 21	8:45	9:00 REYNÈS La Cabanassa Parking LIDL	la Cabanassa - Coll de Bossells Can Mondina - les Quintanes	230m 10km
Vendredi 15	Geneviève OMS BROUSSE 06 14 31 16 06	8:45	* 9:00 Parking inférieur Saint Ferréol	Autour de l'Ermitage Saint Ferréol	220 m 8 km
Vendredi 22	André BACHÈS 06 44 83 05 21	-----	*8:00 SAINT-JEAN-PLA-DE-CORTS Pkg lac de baignade	de la guinguette au cimetière du Boulou	10m 8km
Vendredi 29	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	8:45	9:05 LE BOULOU Pont sur la rivière La Valémagne	Circuit de la bataille du Boulou	130m 8km

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

Programme d'octobre 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 3	Jacques COURTEAU 06 89 69 46 11	8:30	*9:00 Saint-Martin-d'Albère Pkg sur la route sortie hameau	Saint-Martin - Coll Forcat - Roc dels Tres Termes Coll de l'Ullat - GR10 Parcours du berger Manel sa tombe, son histoire, ses inscriptions	4h30 450m 9km
Dimanche 10	Jacques MATHEU 04 68 87 21 85	8:00	-----	Vilallongue de Ter - Fonts La Roca de Palancà - Llanars Camprodon - petite boucle retour Ne pas oublier le Pass Sanitaire	4h30 300m 11km
Dimanche 24	Jean PORQUERES 06 38 52 67 87 04 68 95 40 70	8:00	*8:30 THUIR Pkg Centre Commercial SUPER U	Molitg les Bains - Cortal de Mira Cortal Sant Antoni - Plana d' Orbiac	4h30 400m 10,5km
Dimanche 31	Jean PORQUERES 06 38 52 67 87 04 68 95 40 70	8:30	*9:00 LAROQUE-DES-ALBÈRES Pkg Foyer d'animation culturel	Balade autour de Laroque attention : passage à l'heure d'hiver ce jour	3h00 200m 8km
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					
Jeudi 7	Alain ITTEL 07 63 49 54 53	8:00	*9:00 MARQUIXANES Pkg entrée village	Abbaye Saint-Michel-de-Cuxa - Taurinya Sentier des mines de fer - Font Embouad IBP 60 Effort 3/5 - Tech. 3/5 - Risq. 2/5	5h00 600m 13km
Jeudi 14	Helmuth BERRETZ 06 31 08 29 04	6:30	*7:30 MARQUIXANES Pkg entrée village	Roc d'Aude - Mont Llaet La Balmeta - Font Grossa départ château d'eau en haut des Angles début piste Font Grossa	5h30 660m 13km
Dimanche 24	Khalid OUASMANI 06 20 67 86 81	8:00	*8:15 AMÉLIE-LES-BAINS Pkg de la Sardane	Batterie de Santa Engracia Chapelle de Santa Engracia	5h30 560m 10km
MONTAGNE : rythme "sportif" dénivelé supérieur à 1000m - rendez-vous Pkg Ponts de Céret					
Pas de proposition pour ce groupe en octobre					

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 les contacter pour : <ul style="list-style-type: none">- 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.				