



La Randonnée Céretane

<<http://randoceretane.org>>

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

Programme de JANVIER 2023



Ce programme a été élaboré par vos animatrices et animateurs pour être publié aux alentours du 25 du mois précédent. 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 à la version initiale du programme.

DIMANCHE 8 JANVIER 2023 - JOURNÉE GALETTES

Nous vous attendons nombreux/nombreuses **dimanche 8 janvier 2023 au Prat de la Farga à Maureillas à partir de 16h00** pour déguster la traditionnelle "GALETTE DES ROIS". Pour celles et ceux qui le souhaitent, nous vous proposons 5 animations toutes au départ du Prat de la Farga. Rassurez vous, les itinéraires ont été calculés pour permettre aux randonneurs d'être de retour vers 15h30 et participer ainsi à la fête. Alors, quoi de mieux que démarrer l'année en alliant sport et gastronomie. **Pensez à prendre votre verre.**

Date	Animateur	Départ Céret	Regroupement *heure et lieu	Parcours - Difficultés spécifiques Alt. Max - Informations particulières	Tps marche Dénivelé Distance Covoiturage
------	-----------	--------------	-----------------------------	---	---

RANDO SANTÉ® : rythme "adapté" dénivelé maxi 200 m - Rendez-vous Pkg Ponts de Céret

Dimanche 8 GALETTES	Rose-Marie MONGE 06 87 11 72 02	-----	13:30 MAUREILLAS Prat de la Farga	Clot del Poll - Mas del Tornell IBP 23 Effort 1/5 - Tech. 1/5 - Risq. 1/5	2h00 100m 5km
Jeudi 12	Jean-Pierre TARADELLAS 06 05 05 27 42	13:30	14:00 Pkg PORT ARGELÈS	Balade Front de Mer	3h00 100m 8km 3€
Jeudi 19	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	13:30	13:50 BANYULS-DELS-ASPRES Pkg stade (D40b)	Banyuls-dels-Aspres Saint-Jean-Lasseille	2h30 120m 8km 3€

PROMENEURS : rythme "facile" dénivelé maxi 300 m - Rendez-vous Pkg Ponts de Céret

Mardi 3	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	13:00	13:45 BANYULS-SUR-MER Pkg Carrefour	Banyuls - GR10 - Coll de Llagastera N.D. de La Salette	2h30 290m 7km 5€
Dimanche 8 GALETTES	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	-----	13:00 MAUREILLAS Prat de la Farga	Coll de Rialguer - Les Fontanilles IBP 32 Effort 2/5 - Tech. 1/5 - Risq. 1/5	2h30 230m 8,5km
Mardi 10	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	13:00	13:15 LES CLUSES Pkg Mairie D900	Circuit panoramique des Cluses	3h00 260m 9,5km 2€
Mardi 17	Michel GOSSET 06 28 08 77 21	13:00	* 13:45 BANYULS-SUR-MER Pkg face au port (gratuit) Regroupement départ à l'aquarium	Banyuls-sur-Mer au Cap Rédéris par le sentier du littoral - Retour par le vignoble (bâtons recommandés)	3h00 270m 7km 5€
Mardi 31	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	13:30	13:45 CÉRET Pkg Santa Margarita	Ermitage de Saint Ferréol	3h00 200m 8,5km 2€

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

Dimanche 8 GALETTES	Voir tableau RANDO (dimanche)				
Mardi 17	Martine ITTEL 06 62 05 18 04	8:30	* 9:30 RODES	Rodes - Vestiges mines de granit - Chapelle Sant Felui de les Cases - Gorges de la Guillera - Château IBP 53-Effort 3/5-Tech 2/5-Risq 2/5	5h30 500m 13km 5€
Mardi 24	Jean-Pierre TARADELLAS 06 05 05 27 42	8:00	8:15 LE BOULOU Pkg Casino	** Canyelles Petite - Cala Montjoi Col d'en Fragam IBP 50-Effort 3/5-Tech 2/5-Risq 2/5	6h30 500m 15km 6€
Mardi 31	Patricia GOSSET 06 30 08 54 63	7:45	* 8:20 THUIR Pkg Super U	Campoussy - le village et le plateau de chaos granitiques - anciens cortals La Peyre Drete - Chapelle St Just IBP 44 - Effort 2/5 - Tech. 1/5 - Risq. 1/5	5h30 350m 14km 6€

MARCHE NORDIQUE [2h00] - Rendez-vous Pkg Intermarché de Céret

Vendredi 6	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	8:45	9:00 VIVÈS Pkg centre village	Circuit sur les hauteurs de Vivès dolmen de Galuert	2h00 220m 7,2km 2€
Dimanche 8 GALETTES	André BACHES 06 44 83 05 21	-----	13:45 MAUREILLAS Prat de la Farga	Coll de Rialguer - Les Fontanilles IBP 32 Effort 2/5 - Tech. 1/5 - Risq. 1/5	2h00 230m 8,5km
Vendredi 13	André BACHES 06 44 83 05 21	8:30	9:00 ST-JEAN-LASSEILLE Pkg cimetière	St Jean Lasseille - les Teuleries La Vinas Noya - les Roges	2h30 88m 9,4km 3€
Vendredi 20	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	8:30	9:00 TERRATS Cimetière	Vignoble des Aspres prévoir les "pads" (80% de bitume)	100m 7km 4€
Vendredi 27	Geneviève OMS-BROUSSE 06 14 31 16 06	----	9:00 Pkg de Saint Ferreol	Boucle Ermitage de Saint Ferréol	2h00 8km 220m

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

L'indice "***" signifie que la randonnée se déroule en Catalogne Sud - Ne pas oublier carte nationale d'identité

Programme de JANVIER 2023

DIMANCHE 8 JANVIER 2023 - JOURNÉE GALETTES

Nous vous attendons nombreux/nombreuses **dimanche 8 janvier 2023 au Prat de la Farga à Maureillas à partir de 16h00** pour déguster la traditionnelle "GALETTE DES ROIS". Pour celles et ceux qui le souhaitent, nous vous proposons 5 animations toutes au départ du Prat de la Farga. Rassurez vous, les itinéraires ont été calculés pour permettre aux randonneurs d'être de retour vers 15h30 et participer ainsi à la fête. Alors, quoi de mieux que démarrer l'année en alliant sport et gastronomie. **Pensez à prendre votre verre.**

Date	Animateur	Départ Céret	Regroupement *heure et lieu	Parcours - Difficultés spécifiques Alt. Max - Informations particulières	Tps marche Dénivelé Distance Covoiturage
RANDO-PROMENADE : rythme "moyen" dénivelé maxi 500m - Rendez-vous Pkg Ponts de Céret					
Dimanche 1	Jacques COURTEAU 06 89 69 46 11	-----	* 9:30 LE BOULOU Pkg Casino	RANDONNÉE DU JOUR DE L'AN guidée par Jacques Matheu ** 10:30 La VAJOL Restaurant Manrella	2h30 150m 7km 3€
Dimanche 8 GALETTES	Jean PORQUERES 06 38 52 67 87 04 68 95 40 70	-----	8:45 MAUREILLAS Prat de la Farga	Maureillas -Torre Bel Ull Pallagordi -La Clapera retour vers 15h30	4h30 335m 8km
Dimanche 15	Jean PORQUERES 06 38 52 67 87 04 68 95 40 70	8:15	8:45 THUIR Pkg Super U	Bellecroze Sant Marti de la Roca Camélas	4h00 350m 7km 5€
Dimanche 22	Jacques MATHEU 04 68 87 21 85	8:15	8:30 LE BOULOU Pkg Casino	** La Jonquera -Veinat de San Julia - Can Ponet San Julià dels Torts - GR11	4h30 400m 12km 3€
Dimanche 29	Béatrice DEBALLE 07 72 17 64 90	9:00	9:30 THUIR Pkg Super U	St Michel de Cuixà Rando le matin Après le repas : Fin de la rando ou 14h visite de l'Abbaye (6€) IBP 33 - Effort 1/5 Tech 1/5 R. 1/5	2h45 130m 7km 6€
RANDO : rythme "soutenu" dénivelé à partir de 500 m - Rendez-vous Pkg Ponts de Céret					
Dimanche 8 GALETTES	Jean-Pierre TARADELLAS 06 05 05 27 42	-----	9:00 MAUREILLAS Prat de la Farga	Riunoguès IBP 50 Effort 2/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5 retour vers 15h30	6h00 500m 15km
Dimanche 15	Laury BAILLY Jean-Gabriel BERNAT 06 35 13 53 73	07:30	* 9:00 VERNET LES BAINS Pkg établissement thermal	Pic de la Pena - Tour de Goa (1268m) Col de Jou	5h00 750m 10km 7€
RAQUETTES : Rendez-vous Pkg Ponts de Céret					
Pour toutes les sorties raquettes, appeler l'animateur la veille pour vérifier les conditions d'enneigement					
Les sorties raquettes sont encadrées par 2 à 4 animateurs selon les randonnées. Pour les sorties en milieu dit "alpin" (indiqué par la lettre A), le D.V.A. (Détecteur de victime d'avalanche) est obligatoire. Le club en met à disposition des participants (5€/jour). Leur nombre étant limité à 15, inscription impérative en appelant l'animateur au plus tard 48h avant la sortie. L'initiation à leur utilisation sera faite durant la randonnée. Renseignements : Christiane au 06 62 70 32 19. Les voitures doivent être équipées de pneus neige ou tout temps, ou avoir des chaînes.					
Jeudi 12	Jean-Louis ZULIANI Alain ITTEL 07 84 59 65 37	7:30	* 8:30 MARQUIXANES Pkg entrée village	Secteur Font Romeu	5h30 entre 300 et 500m environ 10km 12€
Vendredi 13	Jacques COURTEAU 06 89 69 46 11	8:00	8:40 THUIR Pkg Super U	Initiation raquettes à neige Les Angles - Pkg Pla del Mir	4h00 150m 10 €
Vendredi 20	Guy RAMPON 06 26 78 15 37	7:00	8:00 MARQUIXANES Pkg entrée village	Les Angles - Lac d'Aude	6h30 390m 14km 10 €
Samedi 21 et Dimanche 22	Jean-Gabriel BERNAT 06 80 90 73 11 Francis PAGES	7:00	8:00 MARQUIXANES Pkg entrée village	Mijanès secteur du Tarbesous Allo Jean-Gabriel (06 80 90 73 11) pour réservation nuitée (max:12 personnes) avant le jeudi 19 janv. Prix 1/2 pension : 60 €/personne (P.déj + souper + nuitée) A	5h30 entre 300 et 500m environ 10km 12€
Dimanche 29	Christiane AGRAFEIL-COLIS 06 62 70 32 19 Francis PAGES	7:30	* 8:30 MARQUIXANES Pkg entrée village	Journée inter-club de la raquette organisée par les animateurs de la réserve naturelle de Mantet. A	5h30 entre 300 et 500m environ 10km 12€