



La Randonnée Céretane

<<http://randoceretane.org>>

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



Programme de MAI 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.

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					
Jeudi 4	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 09	13:30	14:00 TRESSERRE Pkg École	Pla del Rei - Chapelle Sant Lluc	3h00 140m 8,5km 3€
Jeudi 18	Rose-Marie MONGE 06 87 11 72 02	13:30	* 14:00 FOURQUES Pkg derrière la cave	Chapelle Saint Vincent - Mas d'en Llauro Chapelle Sant Sebastià	3h00 120m 9km 2€
Jeudi 25	Jean-Pierre TARADELLAS 06 05 05 27 42	13:30	-----	Ste-Colombe-de-la-Commanderie les Aibrines - Cortal Noell	3h00 140m 8km 3 €
PROMENEURS : rythme "facile" dénivelé maxi 300 m - Rendez-vous Pkg Ponts de Céret					
Mardi 2	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	13:30	14:00 LE PERTHUS Pkg Fort de Bellegarde	** Fort de Bellegarde - Coll de Panissars Mas Pobre - Can Guillem - Cal Rei	3h00 300m 9,3km 3€
Mardi 9	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	13:30	14:00 LES CLUSES BASSES D900 Mas des Cluses	Mas Anglada - Coll de Dellà IBP 34 - Effort 2/5 - Tech. 1/5 - Risq. 1/5	3h00 280m 8,7km 2€
Mardi 16	Béatrice DEBALLE 07 72 17 64 90	13:30	-----	Du Racou à Collioure Quelques passages difficiles à l'aller (chemin du littoral) Retour par les vignes IBP 30 - Effort 2/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5	3h00 200m 8km 4€
Mardi 30	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	13:30	14:00 FOURQUES D2 Pkg du Stade	Du village au Puig Rabiol	2h30 100m 8,4km 3€
MARCHEURS : rythme "moyen" dénivelé 300 à 700 m - Rendez-vous Pkg Intermarché de Céret					
Mardi 2	Martine ITTEL 06 62 05 18 03	8:30	* 9:00 POLLESTRES Aire de covoiturage face gendarmerie	Opoul-Perillos - La Cauna Aven - Château IBP 45 Effort 2/5 - Tech. 2/5 - Risq. 3/5	5h00 400m 12,5km 6€
Mardi 16	Jean-Pierre TARADELLAS 06 05 05 27 42	8:00	9:00 OMS Pkg Mairie	OMS - Els Hostalets Rando commentée par Laurence LIGNON GAILLET. Rencontre du Patrimoine architectural typique des Aspres (Participation 8€. Confirmation avant le 8 MAI 2023) IBP 57 - Effort 3/5 - Tech. 2/5 - Risq. 1/5	6h00 500m 14km 3€
Mardi 23	Fabienne BEUGNOT 06 43 78 79 57	8:30	9:00 LA VALL Pkg hameau	La Vall - Tour de la Massane IBP 71 - Effort 3/5 - Tech. 3/5 - Risq. 2/5	5h00 700m 9km 3€
Mardi 30	Jean-Claude ZANCO 06 38 68 07 41	13:00	13:30 LE TECH Pkg bas du village	Du village du Tech à Serralongue en boucle IBP 57 - Effort 3/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5	3h30 430m 7,6km 3€

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

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

Programme de MAI 2023

Date	Animateur	Départ Céret	Regroupement *heure et lieu	Parcours - Difficultés spécifiques Alt. Max - Informations particulières	Tps marche Dénivelé Distance Covoiturage
MARCHE NORDIQUE [2h00] - Rendez-vous Pkg Intermarché de Céret					
Vendredi 5	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	8:45	9:00 LES CLUSES BASSES D900 Mas des Cluses	Mas Anglada - Coll de Dellà	280m 8,7km 2€
Vendredi 12	Geneviève OMS-BROUSSE 06 14 31 16 06	8:45	9:00 St-JEAN-PLA-DE-CORTS Pkg lac de baignade	Saint-Jean-Pla-de-Corts - le Boulou	10m 8km 2€
Vendredi 19	André BACHES 06 44 83 05 21	8:45	9:00 St-JEAN-PLA-DE-CORTS St. Sébastià (voie verte)	Chemin de Vivès	240m 8km 2€
Vendredi 26	Geneviève OMS-BROUSSE 06 14 31 16 06	8:45	9:00 LE BOULOU Pkg Casino	Mas Anglada par le Pic Estelle (aller et retour)	2h30 300m 12km 2€
RANDO-PROMENADE : rythme "moyen" dénivelé maxi 500m - Rendez-vous Pkg Ponts de Céret					
Dimanche 7	Jean PORQUERES 06 38 52 67 87 04 68 95 40 70	8:10	8:30 LE BOULOU Pkg Casino	** CAPMANY - Ruta mégalítica (dolmens et menhirs)	4h30 150m 11,7km 4€
Dimanche 21	Rose-Marie MONGE 06 87 11 72 02	9:00	9:30 * MONTESQUIEU-DES- ALBERES Pkg Mairie	Le château - le sentier botanique Serrat de les Bruixes	4h00 280m 9,5km 3€
Dimanche 28	Guy RAMPON 06 26 78 15 37	8:00	8:20 LE BOULOU Pkg Casino	** Les Escaules - Mare de Déu de la Salut Boadella d'Empordà. IBP 50 - Effort 2/5 - Tech. 1/5 - Risq. 1/5	5h30 370m 14km 5€
RANDO : rythme "soutenu" dénivelé à partir de 500 m - Rendez-vous Pkg Ponts de Céret					
Judi 4	Jean-Louis ZULIANI 07 84 59 65 37	9:00	-----	Arles- sur-Tech - la Santa Creu Oratoire - Grotte aux idôles Cascade - Puits à glace Hameau des Fontanills Effort 3/5 - Tech. 4/5 - Risq. 3/5	5h00 700m 8km 3€
Judi 18	Jean-Louis ZULIANI 07 84 59 65 37	8:00	-----	Les Forquets - Coll de Bise Coll de les Molles - Collada de Roques Blanques Puig de la Collada Verda	6h00 800m 10km 5€
Dimanche 21	Jacques COURTEAU 06 89 69 46 11	8:30	* 9:00 PERPIGNAN Pkg Darty	Prugnanes - Roc Paradet Grottes (lampes frontales souhaitables)	5h00 600m 12km 7€
Dimanche 28	Francis PAGES 06 66 48 92 33	7:30	* 8:15 MARQUIXANES Pkg entrée village	Casteil - St Martin du Canigou la Cirerola -Morà - Coll de Jou	6h00 1000m 12km 7€

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

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, consultez le site avant de téléphoner à l'animateur.