



## La Randonnée Céretane

<http://randoceretane.org>

BP 308 - 66403 - Céret Cedex - Contact : [secretaire@randoceretane.org](mailto:secretaire@randoceretane.org)

### Programme de AOÛT 2024



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® et PROMENEURS : Rendez-vous Pkg Ponts de Céret

En **juillet et août** il est proposé **chaque mardi**-pour se préserver des grosses chaleurs- une randonnée adaptée aux critères du groupe Promeneurs (**rythme facile - dénivelé maxi 300m**)

Les pratiquants habituels Rando Santé® qui veulent se joindre à la randonnée devront s'assurer qu'elle est adaptée à leur pratique habituelle ( dénivelé, distance, type de terrain....)

Les circuits en zone ombragée seront privilégiés dans la mesure du possible.

<b>Annulée</b> <b>Mardi 6</b> <b>Météo</b>	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	8:00	8:30 LLAULO Fontaine des écureuils	Tour du Roc del Quers (repas tiré du sac en fin de rando)	2h30 255m 7,5km 2€
<b>Annulée</b> <b>Mardi 20</b> <b>Chaleur</b> <b>Risque</b> <b>Incendie</b>	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	08:00	8:45 SAINT-LAURENT-DE-CERDANS Place Gabriel Péri	Creu d'en Joglar - Ribera de la Dou Croix de la Redubta - N.D. de la Sort (repas tiré du sac en fin de rando)	3h00 320m 9km 4€

### Risques

Mardi 13	Françoise TARAELLAS 06 23 33 98 32	08:00	9:00 LAMANERE Parking de Lamanère	Lamanère - notre Dame del Coral (repas tiré du sac en fin de rando)	4h 430m 12km 4€
<b>Annulée</b> <b>Mardi 20</b> <b>Chaleur</b> <b>Risque</b> <b>Incendie</b>	Jean Pierre TARAELLAS 06 05 05 27 42	07:30	7:50 Aire de covoitage Pkg Rout de Saint André	EL RIMBEAU Chemin de l'eau (prévoir lampe frontale) IBP 73 - Effort 3/5 - Tech 4/5- Risq 3/5	6h00 750m 15km 4€

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

## Programme de AOUT 2024

Date	Animateur	Départ Céret	Regroupement *heure et lieu	Parcours - Difficultés spécifiques Alt. Max - Informations particulières	Tps marche Dénivelé Distance Covoiturage
<b>MARCHE NORDIQUE - Rendez-vous Pkg Ponts de Céret - durée environ 2h00</b>					
Vendredi 2	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	7:45	8:00 SAINT JEAN PLA DE CORTS Pkg guinguette	De la guinguette au Cimetière du Boulou	2h30 10m 8,2km 2€
<b>Annulée Vendredi 9 Météo</b>	André BACHES 06 44 83 05 21	7:45	8:00 SAINT JEAN PLA DE CORTS Pkg guinguette	De la guinguette au Cimetière du Boulou	2h30 10m 8,2km 2€
Vendredi 16	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	7:45	8:00 SAINT JEAN PLA DE CORTS Pkg guinguette	De la guinguette au Cimetière du Boulou	2h30 10m 8,2km 2€
Vendredi 23	André BACHES 06 44 83 05 21	7:45	8:00 SAINT JEAN PLA DE CORTS Pkg guinguette	De la guinguette au Cimetière du Boulou	2h30 10m 8,2km 2€
Vendredi 30	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	7:45	8:00 SAINT JEAN PLA DE CORTS Pkg guinguette	De la guinguette au Cimetière du Boulou	2h30 10m 8,2km 2€
<b>RANDO-PROMENADE : rythme "moyen" dénivelé maxi 500m - Rendez-vous Pkg Ponts de Céret</b>					
Dimanche 4	Jacques COURTEAU 06 89 69 46 11 Dikkie CARITG	8:00	*8:30 THUIR Pkg super U	Col de Mantet - pic très Estelles - retour par les crêtes. Option: chercher les ceps vers la cime de Pomarole	4h00 400m 10km 5€
<b>Annulée Dimanche 11 Météo</b>	Jacques COURTEAU 06 89 69 46 11 Dikkie CARITG	7:30	Randonnée avec le club rando qui ira au sommet avec Jacques. Attente au col del Pal avec Dikkie.	Espinabeil puis piste carrossable au Pkg du col Fonda. Départ vers le col del Pal.	4h00 400m 8km 6€
<b>RANDO : rythme "soutenu" dénivelé à partir de 500 m - Rendez-vous Pkg Ponts de Céret</b>					
<b>Avertir l'animateur de votre participation au plus tard la veille de la randonnée. En l'absence d'appels, la randonnée sera annulée.</b>					
<b>Annulée Dimanche 11 Météo</b>	Jacques COURTEAU 06 89 69 46 11 Dikkie CARITG	7:30	Randonnée avec le club rando promenade qui s'arrêtera au col del Pal avec Dikkie.	Espinabeil puis piste carrossable au Pkg du col Fonda - Col del Pal puis pic de Costabonne 2467m.	5h00 560m 10km 6€
<b>RAPPEL :</b> 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.					