

# PROGRAMME DES RANDONNEES DE JANVIER 2024

Jour	Date	Accompagnateur	Lieu	Cotation*	Distance	Durée	Dénivelé	Départ**	Observations
Mercredi	3	Pierre J. et Bernard V.	Rando Santé Lac Hossegor depuis Parking Parc Rosny	Facile	7 km	2h10	~0 m	8h30	Gaston Larrieu
Vendredi	5	Alain	Pic Jara alt 812m d'Irouleguy	IBP62 R2-T2 Assez Difficile	10 km	3h30	670m	8h	Gaston Larrieu avec casse-croûte
Dimanche	7	Jean-Claude	Mendimotcha depuis Lasse	Moyenne IBP 66 R2 T2	9 km	4h30	600 m		Gaston Larrieu avec casse-croûte
Lundi	8	Guy/Bernard	Marche nordique		10 km	2h30		8h30	Gaston Larrieu.
Mercredi	10	Jean-Claude /Bernard	Rando Santé Urt	Facile	7 km	2h10	~0 m	8h30	Gaston Larrieu
Jeudi	11	Patrick	Penas d'Itsusi depuis Olathéa Bidarray	Difficile IBP82	13km	5h30	800 m	8h	Gaston Larrieu avec casse-croûte
Samedi	13	Annick	Sentier des mulets à Ibardin	Assez facile	9km	3h15	330 m	8h30	Gaston Larrieu avec casse-croûte
Dimanche	14	Pierre J	Harguibel et Peña blanca (Aldudes)	IBP 74 T2 R2 Difficile	13 km	4h30	750 m	8h30	Gaston Larrieu avec casse-croûte
Lundi	15	Guy/Bernard	Marche nordique		10 km	2h30		8h30	Gaston Larrieu.
Mardi	16	Alain	La Rhune depuis Harozteguiko Borda	IBP78 R3 T2 Assez Difficile	11,3 km	4h30	800 m	8h	Gaston Larrieu avec casse-croûte
Mercredi	17	Pierre J. et Bernard V.	Rando Santé Ondres Boudigau depuis Pip	Facile	6 km	2h	~0 m	8h30	Gaston Larrieu
Jeudi	18		Galette à la salle Camiade					18h	Prière de s'inscrire avant le 10.
Samedi	20	Guy	Labenne - Ondres	Assez facile	15km	4h	~0 m	8h30	Gaston Larrieu avec casse-croûte
Dimanche	21	Pierre J	Source Tornola (secteur Oiartzun)	IBP 51 T2 R2 Moyenne	9 km	4h	400 m	8h30	Gaston Larrieu avec casse-croûte
Lundi	22	Guy/Bernard	Marche nordique		10 km	2h30		8h30	Gaston Larrieu.
Mardi	23	Pierrot/ Sophie	Adarré par le col de Chancho	Moyenne	12 km	5h	502 m	8h30	Gaston Larrieu avec casse-croûte
Mercredi	24	Jean-Claude /Bernard	Rando Santé Labenne Océan	Facile	7 km	2h10	~0 m	8h30	Gaston Larrieu
Mercredi	24	Patrick	Oilarandoi depuis St Etienne de Baigorry	Difficile IBP79	11km	5h	780m	8H	Gaston Larrieu avec casse-croûte

Vendredi à Dimanche	26 au 28	Marie-Isabelle	Raquette raclette vers Luchon	Facile à moyenne	5 à 12 km	2h à 5h	300 m à 750 m		Inscriptions closes
Lundi	29	Guy/Bernard	Marche nordique		10 km	2h30		8h30	Gaston Larrieu.
Mardi	30	Annick	Elzarrutze depuis St Esteben	Moyenne	8 km	3h	340 m	8h	Repas au restaurant
Mercredi	31	Pierre J. et Bernard V.	Rando Santé Orx depuis Maison Béziers	Facile	7 km	2h10	~0 m	8h30	Gaston Larrieu

\*Pour une préparation physique moyenne

\*\*Rendez-vous 10 mn avant l'heure de départ