

PROGRAMME DES RANDONNEES DE MARS 2024

Jour	Date	Accompagnateur	Lieu	Difficulté	Cotation *	Distance	Durée	Dénivelé	Départ **	Observations
samedi	2	Guy	Le courant d'Huchet	Facile		9 kms le matin et 9 kms l'après-midi	2h30 le matin et 2h30 l'après-midi	10 m	8h30	Avec casse croûte balade le matin et l'après-midi possibilité de faire uniquement 1/2 journée
Dimanche	3	Pierre J	Alkurruntz et Aizkots depuis col Otxondo	Moyenne	IBP 45 T2 R2	8,5 kms	3h30	420 m	8h	Avec Casse Croûte
Lundi	4	Guy/ Bernard	Marche Nordique	Facile		10 kms	2h30		8h30	8h50 collège Labenne
Mardi	5	Roberto	le-zarkindeggi-en-boucle-depuis-les-aldudes	Moyenne	IBP 75	10 kms	5h	720 m	8h	Avec Casse Croûte
Mercredi	6	Pierre/ Bernard	Rando Santé Marais Orx Burett	Facile		6 kms	2h30		8h30	
Jeudi	7	Alain	Pics Asundegiko Gaina alt 1151m et Beodegi alt 1145m	Moyenne	IBP 72 T2 R2	9,5 kms	4h30	700 m	7h30	Avec Casse Croûte
Samedi	9	Annick	Sentier des sommets Ascaïn	Moyenne		10 kms	3h30	400 m	9h	Avec Casse Croûte
Lundi	11	Guy/ Bernard	Marche Nordique	Facile		10 kms	2h30		8h30	8h50 Labenne
Mercredi	13	Jean Claude/ Bernard	Rando Santé Tarnos Metro	Facile		6 kms	2h30		8h30	
Vendredi Samedi dimanche	15 16 17	Marie Isabelle	Randonnées autour de Luchon	Moyenne			entre 3 et 5h	300 m à 800 m	8h30	Séjour en autonomie Les randonnées seront organisées en fonction de l'enneigement

* Pour une préparation physique moyenne

**Tous les rendez-vous sont 10 mn avant l'heure de départ à Gaston Larrieu

Jour	Date	Accompagnateur	Lieu	Difficulté	Cotation *	Distance	Durée	Dénivelé	Départ **	Observations
Dimanche	17	Jean Claude	Adarza & Mendimotcha depuis Ahartza Lepoa	Assez difficile	IBP 84 T3 R2	12 kms	5H30	760 m	8h	Avec Casse Croûte
Lundi	18	Guy/ Bernard	Marche Nordique	Facile		10 kms	2h30		8h30	8h50 collège Labenne
Lundi	18	Sophie/ Pierrot	Hautza par Inarbegi	Moyenne	IBP 70 T3 R3	11 kms	4h30	700 m	8h30	Avec Casse Croûte
Mercredi	20	Jean Claude/ Bernard	Rando Santé Capbreton Bord Mer	Facile		6 kms	2h30		8h30	
Jeudi	21	Alain	Pic Hauscoa alt 1268m depuis le chalet Arlotia	Moyenne	IBP 57 T2 R2	8,5 kms	4h	580 m	7h45	Avec Casse Croûte
Dimanche	24	Pierre J	Boucle Mines Arditurri	Moyenne	IBP 71 T2 R2	10,5 Kms	4h30	550 m	8h	Avec Casse Croûte
Lundi	25	Guy/ Bernard	Marche Nordique	Facile		10 kms	2h30		8h30	8h50 collège Labenne
Mercredi	27	Pierre J	Rando Santé Etangs Turc et Garros	Facile		6 kms	2h30		8h30	
Vendredi	29	Annick	Autour d'Ahaice (Ossès)	Assez facile		8 kms	3h	260 m	8h	repas restaurant

* Pour une préparation physique moyenne

**Tous les rendez-vous sont 10 mn avant l'heure de départ à Gaston Larrieu