

PROGRAMME DES RANDONNEES DE MAI 2024

Jour	Date	Accompagnateur	Lieu	Difficulté	Cotation *	Distance	Durée	Dénivelé	Départ **	Observations
Mercredi	1	Annick	Ibardin Urungo Soro	Facile		7 kms	3h00	285 m	13h30	
jeudi	2	Alain	Pic Arthanolatze alt 1530m -Pic des Escaliers alt 1472m par le cayolar Sorhalouche	Assez difficile	IBP83 T2-R3	12,7 kms	5h30	850m	7h30	Avec Casse croûte Voir infos (1)
dimanche	5	Jean Claude	Passerelle Holzarté	Difficile	IBP83 T2-R3	12 kms	5h30	800	7h30	Avec Casse croûte
lundi	6	Guy /Bernard	Marche Nordique	Facile		10 kms	2h30		8h30	
mercredi	8	Bernard/ Pierre J	Rando Santé	Facile		6 kms	2h30		8h30	
jeudi	9	Annick	Ascain Miramar Les Trois Fontaines	Moyenne		8 kms	3h30	450 m	8h30	Avec Casse croûte
dimanche	12	Pierre J	Boucle Bianditz depuis parking Artikutza	Moyenne	IBP62 T2-R2	11 kms	4h00	500m	8h00	Avec Casse croûte
lundi	13	Guy /Bernard	Marche Nordique	Facile		10 kms	2h30		8h30	
mardi	14	Roberto	le-zarkindegi-en-boucle-depuis-les aldudes	Moyenne	IBP75 T3-R3	10 kms	5h	720 m	8h00	Avec Casse croûte
mercredi	15	Bernard G / Bernard	Rando Santé	Facile		6 kms	2h30		8h30	
jeudi	16	Alain	Les Sources de Marmitou alt 1850 Départ Plateau Sanchèse (Vallée d'Aspe)	Assez difficile	IBP85 T2-R3	9,3 kms	5h		7h15	Avec Casse croûte Voir infos (2)
samedi	18	Geolval	Nocito : barranco de la Pillera	Assez facile		11kms		350 m	6h	Infos / Marie Isabelle https://www.geolval.fr/index.php/prochaines-excursions
dimanche	19		Belsue : acantilados de Cienfues	Assez facile		14,5 kms		500 m		
lundi	20	Guy /Bernard	Marche Nordique	Facile		10 kms	2h30		8h30	

* Pour une préparation physique moyenne

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

Inscription auprès de l'accompagnateur au plus tard la veille avant 12h

Jour	Date	Accompagnateur	Lieu	Difficulté	Cotation *	Distance	Durée	Dénivelé	Départ **	Observations
mardi	21	Pierre J	3 Couronnes en boucle	Difficile	IBP78 T3/4 R3/4	8 kms	5h00	750m	8h00	Avec Casse croûte Voir infos (3)
mercredi	22	Jean Cl / Bernard	Rando Santé	Facile		6 kms	2h30		8h30	
jeudi	23	Sophie / Pierre	Chemin des Forges, Askar et Chêne Millénaire depuis URDAX	Moyenne	IBP49 T2-R2	9,85 kms	4h00		8h30	Avec Casse croûte
samedi	25	Geolval	Orthez : la géologie et les hommes						8h00	Avec Casse croûte
dimanche	26	Pierre J	Boucle seniorio de Berditz (secteur Elizondo)	Moyenne	IBP37 T2-R2	11 kms	3h30	240m	8h00	Avec Casse croûte Voir infos (4)
lundi	27	Guy / Bernard	Marche Nordique	Facile		10 kms	2h30		8h30	
mardi	28	Alain	Pic la Cristallère alt 1874 Depuis le Hameau d'Aubise (Vallée d'Aspe)	Assez difficile	IBP80 T3-R3	12,5 kms	5h00	730m	7h	Avec Casse croûte
mercredi	29	Pierre J / Bernard	Rando Santé	Facile		6 kms	2h30		8h30	
jeudi	30	Cdrp 40	Jeudi de la Rando - Mimizan							
vendredi	31	Jean Claude	Séjour Espagne	Difficile						

(1) Iraty : Stationnement difficile : 3 voitures : 15 personnes maxi

(2) Source de Marmitou : Vérification de la piste de Napia à Sanchèse sinon plus AR 5kms - D+130m - Durée 1h15mn

(3) Restrictions rando 3 couronnes : Sous réserve de météo non pluvieuse ni résiduelle de pluie. Groupe maximum de 12 personnes + 2 animateurs. Réservé aux randonneurs sans vertige, avec pied sûr.

Voir domaine de Berditz <https://www.parquedebertiz.es/>.

(4) Infos rando Berditz : Programme : 1-covoiturage 2x90 km via Dantxaria, 2-rando en boucle 11 km, 3-retour parking pour repas dans zone dédiée, 4-visite jardin botanique et parc (1,5 € / retraités)

* Pour une préparation physique moyenne

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

Inscription auprès de l'accompagnateur au plus tard la veille avant 12h