

**PREVISIONNEL DES SORTIES DE MARCHE NORDIQUE**

**JANVIER 2022**

DATE	LIEU	DISTANCE	DUREE	NIVEAU	RESPONSABLE DE GROUPE	RESPONSABLE DE SORTIE	DEPART
Mercredi 5	Col d'Ibardin jusqu'au barrage	7 kms	2 H	Endurance	Alain	Alain	9h Urdazuri
Jeudi 6	Le long de l'Uhabia jusqu'au moulin de Bassilour	7km	2h	Modéré Découverte	Jean Marc	Jean Marc	9h Urdazuri
Vendredi 7	Les deux baies Hendaye	7 kms	2 H	Tonique Modéré Découverte	Eliane	Daniel	9h Urdazuri
Mercredi 12	Domaine d'Abbadia jusqu'à la plage des 2 jumeaux	7,5 kms	2 H	Endurance	Alain	Alain	9h Urdazuri
Jeudi 13	Acotz le long de l'océan	6 km	2h	Modéré Découverte	Jean Marc	Jean Marc	9h Urdazuri
Vendredi 14	De la Cité de l'Océan au lac de Mouriscot	7,5kms	2 H	Tonique Modéré Découverte	Eliane	Eliane	9h Urdazuri
Mercredi 19	Chantaco	7 kms	2 H	Endurance	Alain	Daniel	9h Urdazuri
Jeudi 20	La plage d'Hendaye depuis le port de plaisance	7 km	2h	Modéré Découverte	Jean Marc	Jean Marc	9h Urdazuri
Vendredi 21	De la croix d'Archilua à la plage de Cénix par le littoral	7,5 kms	2 H	Tonique Modéré Découverte	Eliane	Eliane	9h Urdazuri
Mercredi 26	La voie verte de l'Uhabia jusqu'au moulin de Bassilour Bidart	8,5 kms	2 H	Endurance	Alain	Alain	9h Urdazuri
Jeudi 27	Le lac Xoldokogaina depuis Ibardin	7km	2h	Modéré Découverte	Jean Marc	Jean Marc	9h Urdazuri
Vendredi 28	Le long de la Bidassoa	6 kms	2 H	Tonique Modéré Découverte	Eliane	Daniel	9h Urdazuri