

## PROGRAMMES RANDOS – MAI 2014

(avoir sur soi sa carte d'identité et sa carte de santé européenne)

- Niveau A : randonnée terrain plat, facile et accessible à tous.
- Niveau B : randonnée faible dénivelé, (200 à 300 m), accessible à la plupart.
- Niveau C : randonnée avec dénivelé supérieur à 500 m, demandant un certain entraînement.

### 1ère SEMAINE

Jour & date	Lieu	Durée approx.	NIV.	Responsable	Départ (heure et lieu)
LU.			B	<b>JO : 06 88 21 50 79</b> <b>Monique : 06 31 52 32 63</b>	8h30 parking carrefour market St Jean de Luz
		3 h	B	<b>Jean François</b> 06 98 99 92 78	8H30 Parking Urdazuri
MA		3 H	A	<b>Christian</b> Tél : 05.59.26.44.06. Portable : 06.52.74.85.84.	9 h, Parking Commissariat
ME		3H	B	<b>Robert</b> tél :05 59 26 32 92 06 15 19 78 19 06 72 76 24 22	9 H - Parking Commissariat
JE 1er	Atxuria (Peña de Plata) depuis Zugarramurdi – Déniv. 600m	5 H	C	Beñat Tél : <b>05 59 63 86 17</b> PORT. <b>06 64 52 43 34</b>	8 h 30, Parking Carrefour Market
	Circuit des Palombières à Sare – Déniv. 600 m	5 H	C	<b>J. Louis</b> Tél : 06 82 23 23 65	8 h 30 – Parking Carrefour Market
	Crêtes d'Iparla en boucle depuis Urdos Déniv. : 1150 m	6 h 30	C+	<b>André 06 76 69 67 27</b>	<b>8h00 - Parking Urdazuri</b>

### 2ème SEMAINE

Jour & date	Lieu	Durée approx.	NIV	Responsable	Départ (heure et lieu)
LU 5	Sentier des crêtes ASCAIN	3 h	B	<b>JO : 06 88 21 50 79</b> <b>MONIQUE : 06 31 52 32 63</b>	8 H 30 - PARKING CARREFOUR MARKET ST JEAN DE LUZ
	Tour de l'Atxuria depuis les grottes de Sare - Dénivelé : 490m	3 h	B	<b>Jean François</b> 06 98 99 92 78	8h30 - Parking Urdazuri
MA 6	Le chemin des Laminaks à partir d'Ascain.	3 H	A	<b>Christian</b> Tél : 05.59.26.44.06. Portable : 06.52.74.85.84.	9 h, Parking Commissariat
ME 7	Zori Benta depuis le pont du diable sur la rte de Dancharria	3H	B	<b>Robert</b> tél :05 59 26 32 92 06 15 19 78 19 06 72 76 24 22	9 H - Parking Commissariat
JE 8	Endarlatsa Erlaitz lac d'Endara (San Anton) Déniv. 800 m	5h 30	C	Beñat Tél : <b>05 59 63 86 17</b> PORT. <b>06 64 52 43 34</b>	8 h 30, Parking Carrefour Market
	Criques du Jaizkibel depuis Guadalupe Déniv. 500 m	5 h	C	<b>J. Louis</b> Tél : 06 82 23 23 65	8 h 30 – Parking Carrefour Market

### 3ème SEMAINE

Jour & date	Lieu	Durée approx	NIV	Responsable	Départ (heure et lieu)
LU 12	Chemin des mulets IBARDIN	3 H	B	<b>JO : 06 88 21 50 79</b> <b>MONIQUE : 06 31 52 32 63</b>	8 H 30 - PARKING CARREFOUR MARKET - ST JEAN DE LUZ
	Tour de Fago depuis le réservoir - Dénivelé : 400m	3 h	B	<b>JEAN-FRANCOIS FAUCHER</b> Tel : 06 98 99 92 78	départ 8h30 parking URDAZURI
MA 13	Itinéraire au sud de Saint Pée	3 H	A	<b>Christian</b> Tél : 05.59.26.44.06. Portable : 06.52.74.85.84.	9 H - Parking Commissariat
ME 14	St Pée, les redoutes depuis le pont d'Amotz	3H	B	<b>Robert</b> tél :05 59 26 32 92 06 15 19 78 19 06 72 76 24 22	8 H 30 - Parking Commissariat
JE 15	Col de Pagolletta depuis Igantzi Déniv. 700 m	5 h 30	C	<b>Claude 06 81 74 11 98</b>	8 h 30 – Parking Carrefour Market
	Gorramendi Gorramakil depuis le col d'Itxulegi – Déniv : 700 m	5 H	C	J. Louis Tél : 06 82 23 23 65	8 H 30 - PARKING CARREFOUR MARKET ST JEAN DE LUZ

### 4ème SEMAINE

Jour & date	Lieu	Durée appro	NIV	Responsable	Départ (heure et lieu)
LU 19	Benta Négra SARE	3 H	B	<b>JO : 06 88 21 50 79</b> <b>MONIQUE : 06 31 52 32 63</b>	8 H 30 - PARKING CARREFOUR MARKET - ST JEAN DE LUZ
	Esnaur depuis Ascaïn - Dénivelé : 250m	3 H	B	<b>JEAN-FRANCOIS FAUCHER</b> Tel : 06 98 99 92 78	départ 8h30 parking URDAZURI
MA 20	Sur les bords de l' Ardanavy avec pique-nique	3 H	A	<b>Christian</b> Tél : 05.59.26.44.06. Portable : 06.52.74.85.84.	9 H - Parking Commissariat
ME 21	Gétaria avec pique-nique <b>JEUDI 22 : AG CODERS à Tarnos</b>	3H	B	<b>Robert</b> tél :05 59 26 32 92 06 15 19 78 19 06 72 76 24 22	<b>9 H</b> - Parking Commissariat
JE 22	PAS DE RANDONNÉE - JOURNÉE CODERS64 + A.G.				
	PAS DE RANDONNÉE - JOURNÉE CODERS64 + A.G.				

### 5ème SEMAINE

Jour & date	Lieu	Durée approx	NIV.	Responsable	Départ (heure et lieu)
LU 26	Azru Portua GUADALUPE pique nique en fin de Rando	3 H	B	<b>JO : 06 88 21 50 79</b> <b>MONIQUE : 06 31 52 32 63</b>	8 H 30 - PARKING CARREFOUR MARKET - ST JEAN DE LUZ
	Punta Argorri et Kapelu depuis N.D. de Guadalupe avec pique-nique - Déniv : 380m	3 h	B	<b>Jean François</b> 06 98 99 92 78	8h30 - Parking Urdazuri
MA 27	Le Lac de Mouriscot	3 H	A	<b>Christian</b> Tél : 05.59.26.44.06. Portable : 06.52.74.85.84.	9 H - Parking Commissariat
ME 28	Domaine Abadia	3H	B	<b>Robert</b> tél :05 59 26 32 92 06 15 19 78 19 06 72 76 24 22	<b>9 H</b> - Parking Commissariat
JE 29	ERAKURRI IRUÑARRI Depuis EZKURRA – Déniv. 750 m	5 H	C	<b>Beñat</b> Tél :05 59 63 86 17 PORT. 06 64 52 43 34	8 h 30, Parking Carrefour Market
	HOCHA HANDIA Depuis Iholdy Déniv : 600 m	5 H	C	J. Louis Tél : 06 82 23 23 65	8 H 30 - PARKING CARREFOUR MARKET - ST JEAN DE LUZ