

## PROGRAMMES RANDOS – JANVIER 2016

(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.

### LES PROGRAMMES PEUVENT ÊTRE MODIFIÉS EN FONCTION DE LA MÉTÉO

" Les distances et les dénivelés sont donnés à titre indicatifs.

Les animateurs se réservent le droit de changer la destination de la randonnée ou de l'annuler"

#### 1ère SEMAINE

date	Lieu	Durée annro	NIV.	Responsable	Départ (heure et lieu)
LU. 4	LES REDOUTES DE ST PÉE – depuis le Pont d'Amotz	3h	B	<b>Monique : 06 31 52 32 63</b>	8h30 parking carrefour market St Jean de Luz
	Sentier des mulets depuis Herboure 8km pour 400m de montée totale	3 H	B	<b>Jean François</b> 06 98 99 92 78	D. 8 H 30 – R. 12 H 30 Parking Urdazuri
MA 5	BALLADE AU SUD DU LAC DE ST-PÉE.		A	<b>Christian</b> Tél : 05.59.26.44.06. Portable : 06.52.74.85.84.	9 h, Parking Commissariat
ME 6	Ibardin, col des abeilles	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
				Jean Marc ABADIE 06 13 26 71 50	8 H 30 - Parking Commissariat
JE 7	Village abandonné d'Aritzakun – 650 M	5h	C	Beñat 05 59 63 86 17 06 64 52 43 34	Parking Urdazuri 8h30
	Zentinel depuis le col de Lizarieta 700m	5h	C	J. Louis - Tél : 06 82 23 23 65	8 h 30 – Parking Urdazuri

#### 2ème SEMAINE

date	Lieu	Durée annro	NIV	Responsable	Départ (heure et lieu)
LU 11	LE XOLDOCOANA – Depuis Biriadou	3 h	B	<b>MONIQUE : 06 31 52 32 63</b>	8 H 30 - PARKING CARREFOUR MARKET - ST JEAN DE LUZ
	Petite Rhune depuis Ibardin avec pique-nique; 12km pour 780m de montée totale	4 H	C	<b>Jean François</b> 06 98 99 92 78	D. 8 H 30 – R. 15 H Parking Urdazuri
MA 12	LE LONG DE LA NIVE (2ÈME PARTIE)	3 H	A	<b>Christian</b> Tél : 05.59.26.44.06. Portable : 06.52.74.85.84.	9 h, Parking Commissariat
ME 13	Ascaïn, circuit des kintoa	3 H	B	<b>Robert</b> tél :05 59 26 32 92 06 15 19 78 19 06 72 76 24 22	9 H - Parking Commissariat
				Jean Marc ABADIE 06 13 26 71 50	8 H 30 - Parking Commissariat
JE 14	Azkope depuis Biriadou - 850m	5h30	C	Claude 05 24 33 79 99 06 81 74 11 98	Parking Urdazuri - 8h30
	Jara depuis Saint Martin d'Arrossa - 700m	5h30	C	Jean Louis 06 82 23 23 65	Parking Urdazuri 8h30

## 3ème SEMAINE

date	Lieu	Durée approx	NIV	Responsable	Départ (heure et lieu)
LU 18	YASOLA – Depuis Trabenia	3 H	B	<b>MONIQUE : 06 31 52 32 63</b>	8 H 30 - PARKING CARREFOUR MARKET - ST JEAN DE LUZ
	Mendibil depuis Urbiako lepoa; 8km pour 480m de montée totale	3 h	B	<b>JEAN-FRANCOIS FAUCHER</b> Tel : 06 98 99 92 78	D. 8 H 30 – R. 12 H 30 parking URDAZURI
MA 19	JAIZUBIA, AU PIED DU JAÏKIBEL (ESPAGNE)	3 H	A	<b>Christian</b> Tél : 05.59.26.44.06. Portable : 06.52.74.85.84.	9 H - Parking Commissariat
ME 20	Espelette, circuit des familles	3H	B	<b>Robert</b> :05 59 26 32 92 06 15 19 78 19 – 06 72 76 24 22	9 H - Parking Commissariat
				J. Marc ABADIE06 13 26 71 50	8 H 30 - Parking Commissariat
JE 21	Hernio depuis Iturriotz – 700 M	5 H	C	André - 06 76 69 67 27	8 h 30, Parking Carrefour Market
	Boucle de Zuarramurdi – 700 m	5 H	C	Jean Louis 06 82 23 23 65	8 H 30– Parking Carrefour Market
<b>SA. 23</b>	<b>Jaizkibel depuis Saint Sébastien - 1000 m</b>	7h30	<b>C+</b>	André - 06 76 69 67 27	<b>7 H 45-</b> Parking Urdazuri

## 4ème SEMAINE

date	Lieu	Durée appro	NIV	Responsable	Départ (heure et lieu)
LU 25	PAGO GANA – Depuis Aiako Harria Pique nique en fin de rando	3 H	B	<b>MONIQUE : 06 31 52 32 63</b>	8 H 30 - PARKING CARREFOUR MARKET - ST JEAN DE LUZ
	Punta Biosnar depuis Guadalupe avec pique-nique; 12km pour 600m de montée totale	4 H	C	<b>JEAN-FRANCOIS FAUCHER</b> Tel : 06 98 99 92 78	D. 8 H 30 – R. 15 H parking URDAZURI
MA 26	DE LA CHAMBRE D' AMOUR À LA BARRE.	3 H	A	<b>Christian : 05.59.26.44.06.</b> Portable : 06.52.74.85.84.	9 H - Parking Commissariat
ME 27	Ascain, Esnaur avec pique-nique et galettes	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
				J. Marc ABADIE06 13 26 71 50	8 H 30 - Parking Commissariat
JE 28	Mondarrain depuis Atharri – 600 m	5 h	C	Beñat 05 59 63 86 17 06 64 52 43 34	8 H 30 – Parking Urdazuri
	Ursuya depuis Urcuray – 650 m	5 H	C	J. Louis - 06 82 23 23 65	8 H 30 - PARKING - URDAZURI
<b>SAM 30</b>	Jaizkibel (si non réalisé le 23)			André - 06 76 69 67 27	<b>7 H 45-</b> Parking Urdazuri

## 5ème SEMAINE

date	Lieu	Durée	NIV	Responsable	Départ (heure et lieu)
LU		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
		3 h	B	<b>Jean François</b> 06 98 99 92 78	8h30 - Parking Urdazuri
MA		3 H	A	<b>Christian : 05.59.26.44.06</b> 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		5 H	C	<b>Beñat</b> Tél :05 59 63 86 17 06 64 52 43 34	8 h 30, Parking Carrefour Market
		5 H	C	<b>J. Louis</b> Tél : 06 82 23 23 65	8 H 30 - PARKING CARREFOUR MARKET - ST JEAN DE LUZ