

PROGRAMMES RANDOS – MAI 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	Tps	NIV.	Responsable	Départ (heure et lieu)
LU. 2	Les palombières d'Exalar Depuis Zugarramurdi	3h	B	JO : 06 88 21 50 79 MONIQUE : 06 31 52 32 63	8h30 parking carrefour market St Jean de Luz
	Atxuria depuis les grottes de Sare avec pique- nique; 12km pour 600m de montée totale	4 H	C	Jean François 06 98 99 92 78	départ 8h retour 15h parking Urdazuri;
MA 3	Chambre d'Amour - La Barre	3 H	A	Christian Tél : 05.59.26.44.06. Portable : 06.52.74.85.84.	9 h, Parking Commissariat
ME 04	Arzu-Portua depuis N.D. de la Guadelupa	3H	B	Robert 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 05	Lizartzu depuis Dancharia - Déniv.950 m	5h 30	C	Jean François 06 98 99 92 78	Parking Urdazuri 8h30
	Larla depuis Saint Martin d'Arrossa - 700 m	5 h	C	J. Louis - Tél : 06 82 23 23 65	8 h 30 – Parking Urdazuri

2ème SEMAINE

date	Lieu	Tps	NIV	Responsable	Départ (heure et lieu)
LU 9	YASOLA - depuis Mentu Baïta	3 h	B	JO : 06 88 21 50 79 MONIQUE : 06 31 52 32 63	8 H 30 - PARKING CARREFOUR MARKET - ST JEAN DE LUZ
	Les palombières de Sare; 9km pour 400m de montée totale	3 H	B	Jean François 06 98 99 92 78	D. 8 H – R. 12 H 30 Parking Urdazuri
MA 10	La Nive depuis Herauritz (3ème partie)	3 H	A	Christian Tél : 05.59.26.44.06. Portable : 06.52.74.85.84.	9 h, Parking Commissariat
ME 11	Esnaur depuis Ascain	3 H	B	Robert 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 12	Tour des Trois Couronnes – 600 m	5 h 30	C	André 06 76 69 67 27	8h30 - Parking Urdazuri
	Mendaur depuis Auritz – 750 m	5h30	C	Jean Louis 06 82 23 23 65	Parking Urdazuri 8h30
SA. 14	Aizkorri depuis Arantzazu – 1050 m	6 H 30	C+	André 06 76 69 67 27	Parking Urdazuri 7 H 30

3ème SEMAINE

date	Lieu	Tps	NIV	Responsable	Départ (heure et lieu)
LU 16	FERIÉ de PENTECÔTE				
	FERIÉ de PENTECÔTE				
MA 17	Pas de sortie (journée à Arcachon)				
ME 18	La montagne de Ciboure depuis Trabenia	3 H	B	Robert 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 19	Erakurri Iruñarri depuis Ezkurra - 700 m	5h30	C	André 06 76 69 67 27	Parking Urdazuri - 8h30
	Adarza Mendimotxa depuis le col d'Aharza - 600 m	5h	C	Jean Louis 06 82 23 23 65	Parking Urdazuri 8h30
Sa 21	Aizkorri depuis Arantzazu (si non réalisé le 14) - 1050	6h30	C+	André 06 76 69 67 27	Parking Urdazuri 7h30

4ème SEMAINE

date	Lieu	Tps	NIV	Responsable	Départ (heure et lieu)
LU 23	LES PARAMOUDRAS depuis Jaizquibel - avec pique-nique	4 H	B	JO : 06 88 21 50 79 MONIQUE : 06 31 52 32 63	8 H 30 - PARKING CARREFOUR MARKET - ST JEAN DE LUZ
	Ezkitz depuis Azpilkueta avec pique-nique; 10km pour 670m de montée totale	4 H	C	JEAN-FRANCOIS FAUCHER Tel : 06 98 99 92 78	D. 8 H – R. 15 H parking URDAZURI
MA 24	Sortie sur le domaine d'Abbadia (léger dénivelé)	3 H	A	Christian : 05.59.26.44.06. Portable : 06.52.74.85.84.	9 H - Parking Commissariat
ME 25	Pasaia/San Sébastien avec pique-nique	3H	B	Robert tél :05 59 26 32 92 06 15 19 78 19 – 06 72 76 24 22	9 H - Parking Commissariat
				J. Marc ABADIE 06 13 26 71 50	8 H 30 - Parking Commissariat
JE 26	Astate depuis la route militaire du Gorramendi (Aizpitza) – 700 m	5 H	C	Claude 05 24 33 79 99 06 81 74 11 98	8 H 30 – Parking Urdazuri
	Tour de l'Harriondi depuis Bidarray - 700 m	5 H	C	J. Louis - 06 82 23 23 65	8 H 30 - PARKING - URDAZURI

5ème SEMAINE

date	Lieu	Tps	NIV	Responsable	Départ (heure et lieu)
LU 30	LE MENDIBIL - depuis Sare	3 H	B	JO : 06 88 21 50 79 MONIQUE : 06 31 52 32 63	8 H 30 - PARKING CARREFOUR MARKET - ST JEAN DE LUZ
	Les crêtes du Jaizkibel avec repas à Guadalupe; 11km pour 500m de montée totale	4 H	C	Jean François 06 98 99 92 78	D. 8 H – R. 15 H Parking Urdazuri
MA 31	Journée à Fontarrabie avec repas au restaurant. (détails suivront...)	3 H	A	Christian : 05.59.26.44.06 Portable : 06.52.74.85.84.	9 H - Parking Commissariat
JE					