

Programme des randonnées de décembre 2018

Jour	Date	Accompagnateur	Lieu	Difficulté	Durée	Dénivelé	Départ	Observations
Samedi	1/12	Guy	Marche nordique à Labenne	facile	2h	0	8h30	Gaston Larrieu retour pour midi
Dimanche	2/12	Bernadette	Jara par Arrossa	moyenne	5h	750m	8h	Gaston Larrieu avec casse-croûte.
Dimanche	2/12	Michèle	Circuit de la chapelle à Ainhoa	assez facile	3h	350 m	9h15	Gaston Larrieu avec casse-croûte.
Mercredi	5/12	Guy et Bernard	Rando santé et bien être	très facile	2h	0	8h30	Gaston Larrieu retour pour midi
Jeudi	6/12	Annick	Gatuli à Banca	assez facile	3h30	400 m	8h30	8 km. Visite de la pisciculture. Gaston Larrieu avec casse-croûte.
Samedi	8/12	Bernadette	Mondarrain par Bizkarluze	moyenne	5h30	500 m	7h30	15 km. Repas au restaurant St Esteben.
Samedi	8/12	Guy	Les 2 randonnées du Téléthon	assez facile	2/3h	0/100m	8h45	Maison de retraite Léon Lafourcade (3€)
Mercredi	12/12	Annick	La Bidouze à Guiche	facile	3h	100m	8h30	11km. Repas au restaurant Gantxo 13€.
Samedi	15/12	Guy	Marche nordique à Ondres	facile	2h	0	8h30	Gaston Larrieu retour pour midi
Dimanche	16/12	Marie Isabelle	Saioa depuis le Velate	assez difficile	5h15	832 m	7h30	Gaston Larrieu avec casse-croûte.
Mercredi	19/12	Guy et Bernard	Rando santé et bien être	très facile	2h	0	8h30	Gaston Larrieu retour pour midi
Jeudi	20/12	Conseil Départemental	Pontonx	facile	2h30	50 m	12h45	Gaston Larrieu
Samedi	22/12	Annick	Inauguration des illuminations de Biarritz	facile	2h	50m	17h15	Gaston Larrieu ou 18h phare de Biarritz terminé par vin chaud ou chocolat (x€)
Vendredi	28/12	Annick	Montagne de Ciboure	assez facile	3h30	400 m	9h	Gaston Larrieu avec casse-croûte.
Samedi et dimanche	19/01 20/01	Patxi Bernadette Marie-Isabelle	Raquettes raclette Soum de Grum	Samedi sortie nocturne avec accompagnateur de montagne. Raclette au gîte Chavarria préparée en commun. Repas+nuit+accompagnement environ 40€. Inscription avant le 21/12. Arrhes 10€, chèque à l'ASC randonnée dans la BAL de l'ASC.				

Pour les sorties, inscrivez-vous auprès des accompagnateurs et de Guy: 05 59 56 57 25 / 06 33 06 93 22; guy.miremont@hotmail.fr

Marie-Isabelle : 05 59 56 13 83 ; miball@orange.fr

Annick : 06 04 46 29 15 ; annick.champeaux@sfr.fr

Bernadette : 05 59 93 30 96 ; harispber1@orange.fr

Michèle : 06 81 67 37 34 ; michele.baas@orange.fr