

## Programme des randonnées de mars 2019

Jour	Date	Accompagnateur	Lieu	Difficulté	Durée	Dénivelé	Départ	Observations
Samedi	2/3	Jean-Louis	l'Autza (1310m) depuis Ispegi	difficile	5h	750m	8h15	Gaston Larrieu avec casse-croûte.
Lundi	4/3	Annick	Collines de l'Arberoue	facile	3h45	280m	8h30	Gaston Larrieu avec casse-croûte. 11km. Visite d'une ferme.
Mercredi	6/3	Bernard et Guy	Rando santé et bien être Labenne	très facile	2h	0m	8h30	Gaston Larrieu. Retour pour midi
Samedi	9/3	Pierre	Bidarray – Col des Veaux	très difficile	8h	600 m	7h30	Gaston Larrieu avec casse-croûte.
Samedi	9/3	Bernard et Guy	Marche nordique Labenne	facile	2h	0	8h30	Gaston Larrieu retour pour midi
Dimanche	10/3	Marie-Isabelle	Ski de fond au Somport. Initiation le matin.				7h30	Gaston Larrieu avec casse-croûte.
Vendredi	15/3	Guy	L'étang d'Hardy à Seignosse	très facile	1h30	0	8h30	Gaston Larrieu. Retour pour midi
Mercredi	20/3	Annick	Sentier du fer de Larla à St Martin d'Arrosa	moyenne	4h30	581 m	8h	Gaston Larrieu avec casse-croûte.12 km. Visite d'une ferme.
Mercredi	20/3	Bernard et Guy	Rando santé et bien être Labenne	très facile	2h	0m	8h30	Gaston Larrieu. Retour pour midi
Jeudi	21/3	Comité départemental	Jeudi de la rando à Labenne	facile	2h30	0 m	13h15	Gaston Larrieu.
Samedi	23/3	Michèle	La tourbière de Mées	facile	3h	0	9h15	Gaston Larrieu avec casse-croûte. 11 km.
Samedi	23/3	Bernard et Guy	Marche nordique Labenne	facile	2h	0	8h30	Gaston Larrieu retour pour midi
Samedi	30/3	Annick	Aïnhua panoramique + Nivelle	moyenne	5h	485 m	8h30	Gaston Larrieu avec casse-croûte.14 km. 2 boucles.

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](mailto:guy.miremont@hotmail.fr)

Marie-Isabelle : 05 59 56 13 83 ; [miball@orange.fr](mailto:miball@orange.fr)

Annick : 06 04 46 29 15 ; [annick.champeaux@sfr.fr](mailto:annick.champeaux@sfr.fr)

Bernadette : 05 59 93 30 96 ; [harispber1@orange.fr](mailto:harispber1@orange.fr)

Michèle : 06 81 67 37 34 ; [michele.baas@orange.fr](mailto:michele.baas@orange.fr)

Jean-Louis : 05 59 56 17 49 ; [tinou40@yahoo.fr](mailto:tinou40@yahoo.fr)

Pierre : 06 22 67 68 67 ; [sophie.bruneaux@hotmail.fr](mailto:sophie.bruneaux@hotmail.fr) ; [p.bruneaux@anglet.fr](mailto:p.bruneaux@anglet.fr)

Bernard : 06 38 31 59 40