



PROGRAMME DES RANDONNEES DE JANVIER 2025

Jour	Date	Accompagnateur	Lieu	Difficulté	Cotation *	Distance	Durée	Dénivelé	Départ **	Observations
mercredi	1		Pas de Rando Santé							
dimanche	5	Pierre J	Frain depuis Lesaka	Moyenne	IBP 60 T1 R1	12 kms	5h30	550 m	8h30	Avec casse croûte
lundi	6	Guy /Bernard V	Marche Nordique	Facile		10 kms	2h30		8h30	
mardi	7	Alain	Crête de Malbei alt 869m - Départ Pont Intzarrazquiko-Erreka alt 410m	Moyenne	IBP67 R3- T3	9,1 kms	4h	650 m	8h	Avec casse croûte MAXI 3 voitures
mercredi	8	Jean Claude	Rando Santé	Facile		6 kms	2h		8h30	
jeudi	9	Roberto	Behorleguy (alt 1289m) en boucle depuis le dolmen Armiaga(alt 656m)	Moyenne	IBP68 R3- T3	10 kms	4h30	660 m	8h	Avec casse croûte
samedi	11	Annick	ST Esteben pic Garalda	Assez facile		6km	2h30	290 m	9h	Avec casse croûte
dimanche	12	Marie Isabelle	Alkurruntz depuis Amaieur	Moyenne		13,7 kms	5h30	660m	8h00	Avec casse croûte
lundi	13	Bernard V/Guy	Marche Nordique	Facile		10 kms	2h30		8h30	
mardi	14	Georges	Le Larla en boucle depuis St Martin d'Arrossa	Moyenne	IBP70 R2- T2	11 km	4h40	640 m	8h	Avec casse croûte
mercredi	15	Bernard	Rando Santé	Facile		6 kms	2h		8h30	
vendredi	17		Galette des Rois							Info à venir
dimanche	19	Pierre J	Cascade Aitzondo Tunnels Meazuri en boucle	Moyenne	IBP 48 R2/3 T2/3	8 km	4h30	450 m	8h30	Avec casse croûte
lundi	20	Guy /Bernard V	Marche Nordique	Facile		10 kms	2h30		8h30	

* Pour une préparation physique moyenne

** Rendez-vous 10 mn avant l'heure de départ à Gaston Larrieu

Jour	Date	Accompagnateur	Lieu	Difficulté	Cotation *	Distance	Durée	Dénivelé	Départ **	Observations
mardi	21	Alain	Pena de Alba alt 1074m - Pic Arguibel alt 979m - Départ col de Garzela	Moyenne	IBP60 R3-T3	13,6 kms	4h	520 m	7h30	Avec casse croûte
Mercredi	22	Annick	Baigura Mendicourre	Moyenne		7 kms	2h30	350 m	8h30	Casse Croûte ou Restaurant
mercredi	22	Pierre J	Rando Santé	Facile		6 kms	2h		8h30	
jeudi	23	Roberto	Le-Munhoa (alt 1006m)-en-boucle depuis Lasse (311m)	Moyenne	IBP86 R3-T3	9 kms	5h	870 m	8h	Avec casse croûte
lundi	27	Bernard V/Guy	Marche Nordique	Facile		10 kms	2h30		8h30	
mardi	28	Sophie / Pierre	L'Irubelakaskoa (versant Sud) par le Barda	Moyenne	IBP 86 R3-T3	13,36 kms	5h30	778 m	8h	Avec casse croûte
mercredi	29	Jean Claude	Rando Santé	Facile			2h		8h30	

* Pour une préparation physique moyenne

** Rendez-vous 10 mn avant l'heure de départ à Gaston Larrieu