

ASH RANDONNÉE & MONTAGNE - CALENDRIER 2014 - SORTIES WEEK-END

Date	Randonnées	**	Hébergement	Niveau	Organisateurs	Observations	Départ
D 12 janvier	Saujon 17		sans	20 Km, 1 boucle	Pierre Spiaggia.	Galettes et Crêpes	8h
18-19 janvier	Cirque d'Anéou 64	**	Gîte	 et/ou 	Jaques Don, Pierre Spiaggia et Bernard	Raquettes découvertes et niveau expérimenté	Vendredi soir et samedi 6H
S 1 ^{er} février	Assemblée générale – Repas et soirée dansante						
8-9 février	Cauterets- Pont d'Espagne 65	**	Refuge Wallon		Philippe Fougnet, Bernard Montignac , Patrick Labbé	Randos raquettes	6H
8-9 mars	Vallée du Baretous 64	**	Gîte	 et /ou 	Philippe Fougnet, Bernard Montignac , Françoise Pennec	Randos raquettes	6H
22-23 mars	Saintes 17	**	Gîte	Accessible à tous	Claudine Bouilly.	Rando touristique	8H
S 13 avril	10 Kilomètres du Haillan						
19-20-21 avril	Campan 65	**	Gîte	 et/ou 	Bernard Montignac, Philippe Fougnet, Francis Andreu	Weekend de Pâques	6H
1-2-3 mai	Bonaguil 47	**	Gîte		Jacques Don, Pierre Spiaggia	Pont du 1 ^{er} mai	6H
17-18 mai	Lescun	**	Gîte		Bernard Montignac, Philippe Fougnet, Marie-Jo Balutet		6H
7-8-9 juin	Bagnères de Luchon 65	**	Mobil home et/ou camping		Bernard Montignac, Françoise Pennec	Weekend de Pentecôte	6H
7-8-9 juin	Cauterets 65	**	Gîte		Claudine Bouilly	Weekend de Pentecôte	7H
A déterminer	Sortie annuelle en bus un jeudi						
25, 26, 27, 28,29 juin	Aragnouet 65	**	Gîte	 et/ou 	Jacques Don, Pierre Spiaggia	Du mercredi au dimanche	à préciser
12, 13,14 juillet	Oulettes –Wallon 65	**	Bivouac et/ou refuge		Bernard Montignac, Philippe Fougnet	Weekend du 14 juillet	6H
15, 16,17 aout	Tour du Balaitous	**	Bivouac et/ou refuge		Bernard Montignac, Philippe Fougnet	Weekend du 15 aout	6H
6-7 septembre	Laruns 64	**	Gîte et /ou camping des Gaves		Bernard Montignac, Philippe Fougnet, Maryange Andreu		6H
D 21 septembre	Buzet sur Baise 47		sans	15 Km, 1 boucle	Pierre Spiaggia, Jacques Don		7H
11-12 octobre	Esterençuby 64	**	Gîte		Bernard Montignac, Marie-Jo Balutet		6H
S 25 octobre	Soirée dansante, apéritif et repas						

ASH RANDONNÉE & MONTAGNE - CALENDRIER 2014 - SORTIES WEEK-END





8-9-10-11 novembre	Arrens-Marsous 65	**	Gîte en gestion libre	 et/ou 	Bernard Montignac, Philippe Fougnet, Patrick Labbé	Pont du 11 novembre	vendredi après midi ou soir
D 7 décembre	Txindoki pays basque espagnol				Bernard Montignac, Philippe Fougnet		6H

*** Pour les sorties avec inscription : vous recevrez en temps utile un bulletin d'inscription*

Lieu de départ : église du Haillan, les heures peuvent être modifiées (cf. Rando Mag).

Mise à jour du calendrier : 9 décembre 2013

Rappel sur les niveaux physiques

-  Niveau facile, 1 à 4h de marche par jour, faible dénivelé
-  Niveau intermédiaire, 4 à 6h de marche par jour, avec 300 à 400m de dénivelé
-  Niveau avancé, 5 à 6h de marche par jour, avec 500 à 800m de dénivelé, bonne condition physique
-  Niveau sportif, Plus de 6h de marche par jour, dénivelé de 1000m ou plus, très bonne condition physique