















## Calendrier des sorties week-end 2016 (Maj. 21/11/2015)

<i>Dates</i>	<i>Randonnées</i>	*	<i>Hébergement</i>	<i>Niveau</i>	<i>Organisateurs</i>	<i>Observations</i>	<i>Départ</i>
10 janvier	Bord de la Nive depuis Ustaritz à Bayonne		Sans		Bernard Montignac	Galettes	7h00
30-31 janvier	Environs du col du Pourtalet	*	Gite	 <i>et/ou</i> 	Bernard Montignac Philippe Fougnet Jacques Don	Raquettes	6h00
Vendredi 12 février	Assemblée générale – Apéritif et Repas						
5-6 mars	Gèdre, Gavarnie	*	Gite	 <i>et/ou</i> 	Bernard Montignac Philippe Fougnet Michel Coulon	Raquettes	6h00
26-27-28 mars	Massif central	*	Gite	 <i>et/ou</i> 	Jacques Don Philippe Fougnet	Weekend de Pâques	6h00
Dimanche 17 avril	10 km du HAILLAN						
14-15-16 mai	Pays Basque, les Aldudes	*	Gite	 <i>et/ou</i> 	Bernard Montignac Philippe Fougnet Jacques Don <b>A définir</b>	Weekend de Pentecôte	6h00
11-12 juin	Vallée d'Aspe, Pic Rouge, Pic d'Aillary	*	Refuge d'Arlet ou bivouac	 <i>et/ou</i> 	Bernard Montignac Jacques Don Philippe Fougnet		6h00
fin juin en semaine (date à définir)	Sortie annuelle						
25-26 juin	Corrèze, Meymac	*	Gite	 <i>et/ou</i> 	Annie Doucet <b>A définir</b>		6h00

14-15-16-17 juillet	Depuis Gèdre, Lac de la Bernatoire , lac de Maucapéra	*	Camping ou gite	 et/ou 	Bernard Montignac Philippe Fougnet Jacques Don <b>A définir</b>	Weekend du 14 juillet	6h00
13-14-15 aout	Perdiguère	*	Refuge du Portillon et refuge d'Espingo ou bivouac	 et/ou 	Bernard Montignac Philippe Fougnet	Weekend du 15 aout	6h00
17-18 septembre	Lescun, Table des 3 Rois	*	Lescun	 et/ou 	Bernard Montignac Philippe Fougnet Guy Bouillac		6h00
15-16 octobre	Espagne , Le Visaurin , el Castillo de Acher	*	Gite		Bernard Montignac Philippe Fougnet Jacques Don Francis Andreu		6h00
11-12-13 novembre	Sain-Béat, pic du Gar , Sallant,le Cagire	*	Gite Fronsac		Bernard Montignac Philippe Fougnet Jacques Don <b>A définir</b>	Weekend du 11 novembre	6h00
11 décembre	Gironde ou environs (à définir)				<b>A définir</b>		7h30

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


\* **Pour les sorties avec inscription** : Vous recevrez en temps utile un bulletin d'inscription.


**Pour participer à une sortie, il est indispensable d'être adhérent de l'ASH section randonnée et montagne.**

### **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