











## Calendrier des sorties week-end 2017 (Maj. 16/11/2016)

<i>Dates</i>	<i>Randonnées</i>	*	<i>Hébergement</i>	<i>Niveau</i>	<i>Animateur(s) de la randonnée</i>	<i>Organisateur de la sortie (logistique)</i>	<i>Observations</i>	<i>Départ</i>
8 janvier	Bidache, Urt		Sans		Bernard Montignac		Journée, Galettes	7h00
28-29 Janvier	Sainte Marie de Campan Courtaou d'Empièye et Soum du Hailla, Cabanes d'Arizes et Pic de Ballonges	*	Gite		Bernard Montignac	Alain Dereix	Raquettes	6h00
Vendredi 10 février		Assemblée générale – Apéritif et Repas						
25-26 Février	Gèdre Col de Ripeyre, Troumouse (auberge du Maillet)	*	Gite		Bernard Montignac	Bernard Montignac	Raquettes	6h00
25-26 Mars	Saint-Béat Pic du Gar Sallant, le Cagire	*	Gite Fronsac		Bernard Montignac	Volontaire recherché		6h00
Dimanche 09 avril		10 km du HAILLAN						
29-30 Avril, 1er Mai	Saint Etienne de Baïgorry : Buztanzelhay, Okorro, Ahadi	*	Gite	 et/ou 	Bernard Montignac Patrick Labbé	Alain Dereix	Week-end 1 <sup>er</sup> Mai	6h00
20-21 Mai	Saint Lary : Moudang, lac Catchat, pic Cuneille	*	Gite	 et/ou 	Bernard Montignac	Guy Bouillac		6h00
fin juin en semaine (date à définir)		Sortie annuelle en bus						
24-25 Juin	Lescun : Pic d'Anie, Table des 3 rois	*	Gite et/ou camping	 et/ou 	Bernard Montignac	Guy Bouillac		6h00

14-15-16 Juillet	Torla (Espagne) :Pic de Pellopin ,Faja de Pelay,Punta Diazaso ou Cañon d'Anisclo	*	Gite et/ou camping	 et/ou	Bernard Montignac	Volontaire recherché	Week-end du 14 Juillet	6h00
12-13 Aout ou 14-15 Aout	Refuge d'Ayous : Pic des Moines, Pic d'Ayous	*	Bivouac ou refuge		Bernard Montignac	Volontaire recherché	Week-end du 15 aout	6h00
16-17 Septembre	Gavarnie : Le Casque et/ou Brèche de Roland	*	Gite et/ou camping	 et/ou	Bernard Montignac	Volontaire recherché		6h00
14-15 Octobre	Arrens-Marsous : Cabane de la Cuyèbe et Pic de Mousquès,Lac de Pouey Laun et refuge de Migouléou	*	Gite	 et/ou	Bernard Montignac	Volontaire recherché		6h00
11-12 Novembre	Laruns : Moule de jaüt, Soum d'Aas	*	Gite	 et/ou	Bernard Montignac	Volontaire recherché		6h00
10 décembre	La Peña de Haya				Bernard Montignac		Journée	6h00


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 nécessaire d'être adhérent de l'ASH section randonnée et montagne à jour de ses cotisations ( période 1<sup>er</sup> septembre - 31 aout).

### 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